أجيال
AJIAL

LOVE LANGUAGE

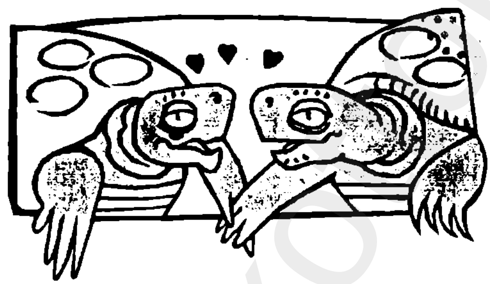
لغات الحب

عندما يتحدث الحب

كريم الشاذلي
الكاتب والباحث فى مجال العلوم الانسانية
www.karimalshazley.com

لغات الحب

عندما يتحدث الحب..



كريم الشاذلي

www.karimalshazley.com

اسم الكتاب: لغات الحب

المؤلــــــف: كريم الشاذلي

الطبعة الأولى للناشر: ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

تصميم الغلاف: عبد الرحمن الزيني

مقاس الكتاب: ١٤ × ٢٠

إخراج داخلي: مركز السلام للتجهيز الفني

الناشـــــــر: دار أجيال للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/١٦٦٩٣

الترقيم الدولي: 978-977-6277-10-6

العنوان: ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس
شقة ٢ كورنيش المعادي - القاهرة

رقم الهاتف: ٠٠٢٠١٢٤٢٤٢٤٣٧

٠٢ ٢٥٢٨٦٥٤٠

الموقع على شبكة الإنترنت: www.dar-ajial.com

كلنا محتاجون للحب..

الحب جزء من الطبيعة البشرية مثل الأكل والشرب والنوم..

وأحيانا، قد تجد نفسك وحيدا تماما تتأمل منظر الغروب الجميل وتفكر..

هذا الجمال لا قيمة له لأن أحداً لا يشاركني إياه.

في أوقات كتلك يجب أن تسأل نفسك: كم مرة كان مطلوبا منك أن تحب وهربت؟

كم مرةً خفت أن تقترب من إنسانٍ ما لتقول له بثقةٍ واطمئنانٍ إنك تحبه؟.

إياك والكبرياء في الحب!.

إدمانه خطرٌ كالمخدرات!.

إذا كان منظر الغروب لم يعد له معنى بالنسبة لك، فتواضع..

اذهب وابحث عن الحب..

ولتعلم أنه كلما قويت إرادتك وزاد استعدادك للحب، سيزداد ما تلقاه في المقابل.



باولـــو كويلو

كريم الشاذلي

نزوات الحب

كم تساوي الحياة بدون الحب..؟!

ما العيش إلا أن تحب   وأن يحبك من تحبه

و مرة أخرىَ ها نحن نلتقي كي يتجدد مجلسنا تحت ضوء القمر لنتحدث عن الحب.. لقاء جديد نلتف فيه جميعا حول مأدبة العشق، فنستمع إلى دندنات الحب.. وأخبار المحبين.. فأهلا بك صديقي.. ومرحبا بقلبك الغض الرقيق..

لما علم الله شوق المحبين إلى لقائه، ضرب لهم موعداً للقاء تسكن به قلوبهم ..

وبداية أقول.. ما أروع الحياة إذ نجد فيها قلب يشعر بنا ونشعر به.. يهفو إلينا كما نهفو إليه.. قلب يغنينا عن كل القلوب.. وحب يحتوينا إذا لسعتنا برودة الوحدة فيحتضن مشاعرنا وينعشها.. وآهٍ ثم آهٍ من العشق.. فما أجمل تلك العاطفة التي تسمو بنا إلى أعلى.. فنرى عالماً غير العالم. ونطالع دنيا لا تشابه تلك التي عايشناها سنين عددا..

عندما نعشق ما الذي يحدث لنا..!؟

أي هزة تلك الذي تضرب الفؤاد فتزلزل أركانه.. وتصيب جدار القلب بشرخٍ رقيقٍ أشبه بشرخ الماسه!، شرخ يزدان به القلب، ويعلو

بمرآة شأنه.. في دساتير العشق نقرأ أن العاشق لا يحتاج إلى إثبات هوية!. يكفي أن تنظر إلى عينيه وستجد أوراق الإثبات..!.

العشاق لا يشعرون بما حولهم.. يسيرون وكأن الحياة بأسرها تفسح لهم الطريق..

انحناءات الشوارع تبدو وكأنها ابتسامة ترحب بهم.. السماء دائما في ليل العشاق قريبة، ونجومها حاضرة، وقمرها بدر..!

لكل شيء في حياة العاشق مذاق فريد.. حتى الهواء والماء والشجر والجماد.. الكل يُعلن رضاه وسعادته وفرحه.. الكل يدنو منه كي يُقبل جبينه ويصافح أنفاسه التي تملؤها البهجة..!

احبك .. كيف اقول!؟

للحب لغات كثيرة يعبر بها عن نفسه ويقول من خلالها الكثير.. والكثير.

في فترة البداية تحتل الرومانسية المرتبة الأولى في لغات الحب.. الوردة الحمراء هي البرهان على اشتعال العاطفة، البطاقة التي تزينها أبيات امروء القيس و فاروق جويدة هي الأقرب للقلب..

وعندما يرتبط العاشقين برباط الزواج المقدس، يعلن الحب عن نفسه بلغات أخرى شديدة البلاغة والأهمية..

وتشتعل المنافسة بينهما..

فنرى لغة «التفهم» تخرج لتطل برأسها، وتؤكد بأن العاشق الصحيح هو من يتفهم حبيبه، ويعرف جيدا طبائعه وخصائصه النفسية ويُقدر حجم الاختلاف بينه وبين حبيبه..

من خلال هذه اللغة يُصرح العاشق الصادق بأهم جملة في مسيرة عشقه..

«أحبك يا أنت كما أنت» لن أبذل جهدي في تغييرك، وإنما جهدي كله سيكون في تفهمك، وتقدير خطواتك، والتماس العذر للسلوك الذي لا أفهمه.

بعدها تعود الرومانسية لتؤكد ثانية أنها في المقدمة، تقترب برقتها المعهودة لتؤكد لنا أن الزواج لم يذهب بالرومانسية والعواطف، وأننا إذا ما استطعنا تفهم طبيعة الرومانسية وكيف أنها ممارسة، لاستطعنا أن نمارسها في حياتنا بشكل متكرر.. ثم تخبرنا الرومانسية بأهم تصريح لها..

«السلوكيات اليومية البسيطة قادرة على صنع حب كبير وراسخ في وجداننا».

ثم تعلن لغة الحوار أنها قادمة بقوة..!

تأتي حاملة معها سؤال مؤلم..

لماذا لا نتحاور بعد الزواج بمثل الحماسة التي كنا عليها قبل الزواج..!؟

لماذا الجدال والتشنج والعصبية في الحديث، أصبح واقعا في حياتنا الزوجية..

ثم تترك لنا تصريحها قبل أن تفسح المجال للغة أخرى فتقول:

«النوايا الحسنة في الحب لا تكفي.. أيها العاشق تكلم.. قل ما بقلبك.. بهمس.. بوضوح.. بسرعة.. ببطء.. قلها كيفما يتراءى لك..المهم أن تقول أحبك عندما تحب».

لغة الاحترام تلك التي تطرق باب قلوبنا قبل أن تدخل..!

تقف بهدوء لتعلن أن العاشق الصادق يجب أن يحترم فكر وعقل وأحاسيس وأفكار من يحبه..

سواء بالكلام أو بالأفعال أنت بحاجة لأن ترفع من شأن حبيبك..

ثم تفسح الطريق بأدب وهي تقول مبتسمة:

«عندما تحترم حبيبك، فإنك تروي شجرة الحب بماء زلال.. وليس بصادق في الحب من يحط من قدر حبيبه أو يستهين به».

أربعة لغات للحب، يتحدث من خلالها العاشق ويقول الكثير والكثير، ليست هي كل اللغات، وإنما هي أولها، وأهمها وأقواها قولا وبلاغة..

فافتح قلبك صديقي العاشق، فلدي الكثير والكثير كي أخبرك عنه..!

الأمريكية سيندي هيزان -أستاذة علم النفس- تخبرنا بأن هناك ثلاثة أنواع من الحب يحتاجهم المرء منا في حياته:

الحب الأول: موجه إلى أولئك الذين يعطوننا الراحة والأمان، ويرفعون من ثقتنا بأنفسنا، ويمكن أن نرى مثال ذلك واضحا في شعور الأطفال تجاه ذويهم، فهم يحبونهم لعطفهم وتقديرا لما يقدمونه لهم.

الحب الثاني: وهو حب من يعتمد علينا، ونشعر بأننا نتحمل مسؤليته، كشعور المرء منا تجاه أبنائه، أو من يتولى رعايتهم وتربيتهم.

الحب الثالث: الحب الرومانسي، وهو الحب الذي يرفع من شأن أنفسنا، لأنه في هذه الحالة موجه إلى شخصنا مباشرة، ودونما سبب، اللهم إلا لأننا نستحق هذا الحب.

هذه هي الأشكال الثلاث للحب، والتي دائما ما يبحث عنها المرء منا، وتؤثر في حياته، فكلنا بحاجة إلى أن نعطي الحب لمن ساعدنا وأخذ

بأيدينا أول وعينا بالحياة، وكلنا نتمنى أن نعطي من الحب الكثير لأبنائنا وصغارنا، وكلنا كذلك نتمنى أن نجد الشخص الذي يحبنا لا لشيء إلا لأننا نستحق حبه، وتقديره، مما يُظهر لنا كم نحن رائعين، وعظماء.

وهذه الأشكال الثلاثة من الحب، يمكن تحقيقها في نموذج واحد فريد وهو «الأسرة».

داخل هذا الكيان الرائع، يمكننا أن نعطي ونأخذ من الحب الكثير والكثير، حيث الحب موجه إلى الجميع، وبكل أشكاله السابقة، ومن هنا تظهر أهمية أن نلقي الضوء على بنائنا الأسَري، ونهتم بتنميته، وتطويره، وإزالة ما قد يعوق نموه من أضرار أو معوقات.

إن من يُهمل عامل الأسرة كباعث للسعادة في الحياة واهمٌ للغاية، والدراسات الحديثة ما فتئت تؤكد على أن الزواج هو أحد أطواق النجاة الهامة، للهرب من ضغوط الحياة المتتالية، والعودة إلى دفء الراحة والطمئنينة.

وتؤكد كذلك على أن الأسوء من عدم الزواج، هو الارتباط بعلاقة زوجية مؤلمة، تعكر صفو أيام المرء منا كل آن وحين.

يعيدنا هذا إلى حديث النبي ﷺ في مسند الإمام أحمد، والذي يبين أن الأسرة والمنزل هما أحد أهم مقومات السعادة في الحياة، يقول ﷺ: من سعادة ابن آدم ثلاثة، ومن شقوة ابن آدم ثلاثة: من سعادة ابن آدم

المرأة الصالحة والمسكن الصالح والمركب الصالح، ومن شقوة ابن آدم المرأة السوء والمسكن السوء والمركب السوء.

من ينظر في حياتنا اليوم يرى أن الأسرة بكل ما تحمله من أبعاد هي سبب هام جدا في سعادة أو شقاء الواحد منا، فالزوجة الوفية القنوعة التي تساند زوجها أمام ملمات الحياة، والسكن الذي لا تضيق جنباته بالأبناء، وأمان تحركاتهم، سواء بسيارة أو عبر وسيلة تنقل آمنة، كلها أشياء إن لم تتوفر فهي قادرة على انتزاع مشاعر الراحة والرضا من حياة الواحد منا.

وفي دراسة قام بها «دينر وسيلجمان» على الأشخاص الذين أثبتت الدراسات أنهم يتمتعون بحياة طيبة ونفسية مرتفعة، أو بمعنى أدق «سعداء جدًا»، كان الـ ١٠٪ الأكثر سعادة من الآخرين - باستثناء شخص واحد - يعيشون علاقة حب رومانسية، وأكدت الدراسة أن المتزوجين أكثر سعادة من غيرهم، وتؤكد الدراسة المسيحية أن هذا ينطبق على كل المجموعات العرقية التي خضعت للدراسة، فخلال دراسة سبعة عشر مجتمعًا من مجتمعات العالم المختلف تأكد أن الزواج هو العنصر الأكثر فعالية بالنسبة للسعادة من الرضا الوظيفي أو المال أو الشهرة(١).

---

(١) Authentic Happiness- Martin E.P.Seligman .

كما أكدت الأبحاث أن المتزوجين أقل اكتئابًا، ثم الذين لم يسبق لهم الزواج، ثم الذين طلقوا مرة واحدة، ثم الذين طلقوا مرتين.

وفي دراسة أمريكية ضخمة، أجاب أكثر من نصف الأمريكيين عندما سُئلوا عن السبب الرئيسي للضغوط والاكتئاب بأنه «الخسارة العاطفية».

والخلاصة..



يجب أن ننتبه إلى أن سعادة الواحد منا في الحياة مرتبطة بشكل كبير على قدرته في خلق بيئة أسرية طيبة، تدعمه في طلبه المشروع عن الهدوء والراحة، وتشد من أزره عند الصدمات والإحباطات، هذه العلاقة الأسرية الطيبة يقتلها في كثير من الأحيان جهل أفرادها بما يجب عليهم فعله، أو ما لا يجب عليهم الإتيان به!.

في كثير من الأحيان الجهل الأسري، واعتمادنا على موروثنا ومخزوننا الثقافي والفطري، والذي كثيرا ما يكون مغلوط، يخطف منا السعادة الأسرية، ويزيد من مشكلاتنا وتوترنا.

وعبر معايشتي لكثير من القضايا الأسرية، صار عندي ما يشبه القناعة بأن كثيراً من البيوت الحزينة والتعيسة، جاءت تعاستها أول ما

جاءت من الجهل، وعدم الوعي بمتطلبات الحياة الزوجية ولا بالطريقة المثلى التي يجب أن يتعامل بها كل طرف مع الآخر.

فعدم انتباه الزوجين للخطوط الحمراء في نفسية ووجدان شريك الحياة، ومهاجمة الأشياء الجميلة بينهما، وتحطيم أي خط رجعة، كلها أشياء تفرض حالة من التعاسة على الحياة الزوجية.

واثقٌ أنا إذا قلت بأن الفرق بين سعادة المرء منا في حياته الزوجية وتعاسته متوقف على وعيه ومعرفته بأهمية الأسرة في حياته، واهتمامه بسلوكه اليومي والحياتي مع شريكه.

وإذا كان الجهل هو السبب الأول لمشاكلنا الزوجية، فإن علاج الجهل هو العلم والتساؤل، والتفكير.

على هذا فإنني آمل أن تصحبني في هذه الرحلة الممتعة عبر لغات الحب، لنتعرف سويا إلى أهم المفردات التي يمكننا من خلالها في تنمية الحب في حياتنا الزوجية.

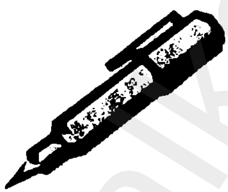
اسمع قلبي..

أبدأ معك عزيزي القارئ ببعض الحديث المتبادل، كي تتعرف على الأشياء التي تريدها من شريكك.

إن الأمور كثيرا ما تختلط في أذهاننا، ولا ندرك بوضوح ماهية الأشياء التي نريدها من شريك الحياة بوضوح.

لذا فدعني أساعدك قليلا بأن أعطيك بعض الخيارات، وما عليك سوى أن تختار منها ما تحتاجه فعلا من حبيبك بالترتيب، وأن تزيد عليها أشياء تريدها منه ولم أكتبها..

هيا أحضر قلمك، ثم.. اقلب الصفحة..!





اسمع قلبي

عاطفيا ..

١ - أريد أن أشعر بأنني محبوب، أريد أن أسمعه يقولها «أحبك».

٢ - أتطلع دائما إلى أن يشعرني بأني شيئ ذو قيمة في حياته .

٣ - أريده أن يشعرني بالفخر لأني نصفه الآخر، وأنه مسرور بذلك.

٤ - أريده أن يشعرني بثقته المطلقة فيَّ .

٥ - الحاجة لمسامحته إياي على أخطائي وعثراتي .

٦ - أريد أن أشعر بأننا أصدقاء .

عاطفيا اريد من حبيبي ان:

....

....

....

....



اسمع قلبي

جسديا..

١- أريد أن أشعر بقبول الطرف الآخر لقربي منه .

٢- مفاجآته الممتعة «قبلة - عناق - مداعبة جسدية».

٣- أريده قريبا مني عندما أحتاج إليه .

٤- أريد لعلاقتنا الحميمة أن تكون مرضية لكلانا .

جسديا أريد من حبيبي أن:

....

....

....

....



اسمع قلبي

اجتماعيا

١ - أريده أن يتذكرني، ويتصل بي هاتفيا بين الحين والآخر طوال اليوم .

٢ - وجود بعض الأنشطة والهوايات المشتركة .

٣ - تقديره لي، وفخره بي أمام الآخرين .

٤ - مشاركته لي في أفراحي وأحزاني الخاصة .

٥ - الثناء علي أمام أهلي وأصدقائي .

اجتماعيا اريد من حبيبي ان:

....

....

....

....



اسمع قلبي

الاستقرار والأمن

١- أريد أن أوقن أن حياتنا آمنه، وأنه لا تتهددها أي أخطار.

٢- اطمئناني أنه سيقف بجانبي في أي تحد أو كبوة ستواجهني.

٣- إيماني بأنه شريك وفي وبأني أثق به.

٤- تأكدي من أن صدره هو الملاذ الدافئ الآمن الذي سألجأ.

فيما يخص أمني واستقراري فإنني أريد من حبيبي أن:

....

....

....

....

والآن..

معرفتك باحتياجاتك خطوة أولى وهامة جدا في سبيل نضج التواصل بينك وبين حبيبك..

تنقلك هذه الخطوة إلى خطوة أهم وهي كيفية الحصول على هذه الاحتياجات.. أو بمعنى أكثر دقة كيف أطالب بها.

إن الحصول على احتياجاتك العاطفية والنفسية والجسدية مطلب هام، وإرواء احتياجات شريكك مطلب ضروري كذلك.

أنصحك إذن أن تجعل شريكك يقوم بهذه التجربة من خلال الإعلان عن احتياجاته هو أيضا..

ثم بعد ذلك يقرأ كل منكم الصفحات القادمة، لتتعرفا على اللغات الأربع القادمة من لغات الحب..

فتصبح المساحات بينكما أشد تقاربا.. ويعلو التفهم والقبول للآراء والأطروحات المختلفة..



كريم الشاذلي

لغات الحب

اللغة الأولى..

لغة التفهم

أحبك يا أنت.. كما أنت !



لغات الحب

كريم الشاذلي

ستتعرف خلال هذا الفصل على:

- طبيعة الاختلاف الفطري بين الرجل والمرأة وكيف يمكن استثماره في زيادة رصيد الحب.
- لماذا ارتبطت الثرثرة بالمرأة والصمت بالرجل؟
- كيف أن التعبير عن الحب ليس مرتبط دائمًا بالهدايا الغالية والمطالب التعجيزية، وإنما بالقليل الدائم من السلوك الجميل.
- عند حدوث مشكلة.. لماذا يرفع الرجل لافتة ممنوع الهمس، بينما تتحدث المرأة بسرعة ٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة.
- كيف أنصح زوجي الحساس.. أو أوجه له نقدًا؟

بلا شك حكمة بالغة الأهمية أن يخلق ربنا ـ جل اسمه ـ الرجل، ويتركه سائحا في الأرض لفترة، قبل أن يخلق له من ضلعه شريكا، ليؤنس وحدته ويشاركه مصاعب ومهام الحياة.

> **خُلق الرجل من طين، وخُلقت المراة من ضلع الرجل... وبذلك فإن المراة لا تستريح حتى ترتمي على صدر الرجل، والرجل لا يستريح حتى يُرمى به في القبر !.**
>
> **محمد وجدي**

حكمة بالغة الأهمية أن يسبق الرجل المرأة إلى الأرض فيرى قبل أن ترى، ويعيش قبل أن تعيش، ويكتسب من الخبرات ما يعطيه مساحة من السبق والإنفراد عنها.

حكمة أخرى أن يخلقها ـ سبحانه وتعالى ـ منه، فيولد حنينا وترابطا أبدياً بين الكل والجزء.

وتماشيا مع فطرة الله، تكونت خيوط عريضة في شخصية كلا من الرجل والمرأة، ساعدت في تأصيل طبيعة ونوعية العلاقة بينهما.

فالرجل ومنذ قديم الأزل كُتب عليه أن يخرج ويضرب في الأرض، ليعود آخر يومه بجميع متطلبات أسرته، في الوقت الذي تهتم

فيه المرأة بمراعاة شؤون بيتها، وإعداد المكان، كي يرتاح زوجها بعد يوم من العناء والتعب.

كانت من أهم أولويات الرجل، أن يوفر الأمان والطمئنينة لأهل بيته، فيبيت على باب كهفه أو خيمته حاملا سلاحه، متنبها لأدنى صوت، قد يحدثه عدو، أو ينبئه بخطر قريب.

بينما المرأة تسهر ليلها في خدمة رضيعها الصغير، متنبهة لصوت بكائه، متأهبة لتلبية ندائه مهما بلغ منها التعب والمشقة.

قد تختلف الظروف والأوضاع، وقد تتبدل بعض الأدوار بين كلا من آدم وحواء، لكن أبدا لم يحدث في يوم من الأيام، أن اختلف أي منهما شاكيا من الظلم الواقع في حقه، مطالبا بتغيير الأدوار أو تبديلها.

لم يحدث في أي مرحلة من مراحل التاريخ أن طالب الرجل المرأة بأن تحمل هي السلاح لتحارب، أو الفأس لتزرع وتحصد، أو المصباح لتسهر على باب الخيمة تحرسها من هجمات العدو.

كما لم يحدث أن طالبت المرأة الرجل بأن يطهو الطعام، ويرعى الأبناء، ويُنظف البيت.

أدوار قد قُسمت، ولا تذمر أو ضجر من تلك القسمة.

تحرير المرأة من طبيعتها..!

ظلت المرأة راضية بطبيعتها، وما تمليها تلك الطبيعة عليها من

أدوار في الحياة حتى ما بعد منتصف القرن العشرين تقريبا.

حيث لاحت في الأفق دعاوى تحرير المرأة، وظهرت المناضلات رافعات شعار (المرأة مثل الرجل)!.

واضطربت طبيعة العلاقة..!

خرجت المرأة لتعمل، كي تعود لبيتها متعبة منهكة، وتطالب هي أيضا بحقها في الراحة.

ارتدت البنطلون كالرجل، وقصرت شعرها قريبا منه، وزاحمته في الطرقات بسيارتها، وفي مكاتب التوظيف بسيرتها الشخصية، لتعود معه إلى المنزل ولسان حالها (لا فضل لك علي).

لم تدرك حواء أنها لم تكن أكثر من ضحية لخبث بعض الرجال!، وبأن ما ظنته تحريرا لها إن هو إلا فخ، وقعت فيه مدفوعه ببريق الشعار الجذاب (المرأة كالرجل).

نعم.. دفعها الرجل كي تتخلى عن طبيعتها وتهبط معه إلى ميدانه فتكدح وتعمل، والناظر إلى نشأة حركات تحرير المرأة سيجد أن مؤسسوها كانوا في معظم الأحيان رجال!.

والآن.. وبعد حوالي نصف قرن، تنبهت كثير من بنات حواء إلى طبيعة الفخ الذي دُفعن إليه، وبدأن في العمل من أجل إعادة المرأة إلى طبيعتها مرة ثانية كزوجة وربة بيت.

تقول الكاتبة (آلين ويلر) في كتابها «الرجل والمرأة أسرار لم تنشر بعد»: أنا، نتاج سنوات من النضال من أجل تحرير المرأة، لذا طالما اعتقدت أن الرجال والنساء متساوون، فاستنتجت حماقة ومن دون أن أفكر في الأمر مليا، أننا متشابهون فعلا، وأنا، التي طالما مارست مهنتي كند للرجل، أو على الأقل هذا ما كنت أقوله لنفسي، حين أرتدي البنطلون كل يوم لأقصد مقر عملي، تطلب الأمر مني ٤٠ عاما لأفهم مدى خطئي.

هل كذبوا علي؟ هل كذبوا علينا؟ الجواب هو نعم، إلا أنني لا أعرف من هؤلاء. أوهمونا أننا لا نختلف عن الرجال فطاب لنا الأمر واقتنعنا به.

وتقول «د.لورا شلسنجر» في كتابها «قوة الزوجات الخفية»: (أنا أعتبر نفسي امرأة متعافية تنتمي إلى النزعة النسائية، فالتقليل من دور الزوجة والأم حرم المرأة من جزء أساسي من قدرها الروحي والعاطفي، والجسدي، وأشكر الله لأنني تمكنت في سن الخامسة والثلاثين، من فهم وتقبل فكرة أنه لا بد من إطار معين لتحقيق النجاح ألا وهو العائلة)[1].

متساوون لكن مختلفون.

الرجل والمرأة متساوون تماما في كل شيء، لكنهم مختلفون في كثير من الأشياء!!.

---

(١) قوة الزوجات الخفية، د.لورا شلسنجر.

المرأة مثل الرجل في الحقوق والواجبات، لكنها تختلف عن الرجل في طريقة تأديتها لهذه الحقوق والواجبات.

الله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الحكيم ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لاَ أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ﴾ [آل عمران: ١٩٥]. فالجميع في شأن الثواب والعقاب سواسية أمامه ـ جل اسمه ـ الجميع مُكلف بأداء مهام على هذه الأرض، الجميع سيُحاسب على ما قدم وما أخر.

الإسلام -كونه دستوريا ربانيا -يأمرنا بأن نتعامل مع بعضنا البعض بتكامل وتناغم، كلٌ حسب الدور المخول به.

لكنه يحذرنا من التجاوز ومطالبة الطرف الآخر بالدوران في فلكنا نحن طامسا هويته وطبيعته.

على الرجل ان يتعامل مع المرأة على انها شخصية مستقلة كريمة، لها طبيعتها وشخصيتها وفكرها ورؤيتها الكاملتين، والا يطالبها متحججا بقوامته. ان تدور في فلكه مطيعة صاغرة، دون احترام او تقدير.

يجب أن نؤمن بحقيقة أن الرجل كالمرأة في كونهما بشر لهما حقوق وعليهم واجبات، وبأن كلا منهما له شخصية يجب الحفاظ عليها

واحترامها وتقديرها. وبأنه من الحيف والظلم أن يأمر طرف بدوران الطرف الآخر حوله طامسا معالم هويته وشخصيته.

كما يجب أن نؤمن كذلك بأن الرجل يختلف كلية عن المرأة في الطبائع والسمات الشخصية، وبأن هذا الاختلاف ناشئ من اختلاف أدوارهم ومهامهم في الحياة، ويتناسب مع دور كل منهما فيها.

أحبك يا أنت.. كما أنت

إننا وللأسف نتناسى حقيقة أننا مختلفون عن بعضنا البعض ..!

ننسى في غمرة تمركزنا حول ذاتنا أننا لسنا نسخاً مكررة، وأن لكل منا شخصية مستقلة، ولهذه الشخصية حدود لا تحب أن يحاول أحد تخطيها ـ مهما كان قريبا منها ـ.

وشخصية المرء منا كما تقول مدرسة علم النفس تكونت عبر سنين عمره، وبواسطة عوامل شتى، فالتربية ومناهج التعليم والوالدين والأصدقاء والبيئة التى نشأ فيها تلعب دورًا هامًا في تكوين الشخصية.

وأكبر خطأ نرتكبه حيال من نحب، أن نحاول جاهدين تغيير شخصيته تلك، أو بعض سماتها وخصائها من أجل أن يكون كما نحب نحن.

نحاول أن نمارس كافة الأساليب المشروعة -وغير المشروعة في كثير من الأحيان- من أجل أن نطيح بكل ما لا يعجبنا من سلوكه وشخصيته،

وحجتنا وقتها أننا نريد أن نراه في أفضل شكل وأبهى صورة!.

ولو أنصفنا لقلنا نريده أن يكون كما نريد، فأنانيتنا -لا حبنا - هي التي تتحدث حينها.

نعم.. ليس حبا أبدا أن نحاول تغيير من نحب إلى الصورة التي نريدها نحن، بدلا من إعطائه الحرية ليكون الصورة التي يحبها هو.

ليس حبا ذلك الذي يحتوي على شرط جزائي!.

فالحب الحقيقي لا يكون مرهونا بشرط، ولا تقيده قائمة مطالب، إن تحققت كان، وإن لم تتحقق لم يكن.

الحب الصحيح الناضج هو الحب الذي يؤمن بالاختلافات الشخصية، ويتقبلها، ويتعامل معها بنضج وتفهم.

إنني أؤمن أن فهم طبيعة الاختلاف بين الرجل والمرأة وتقبلها، هي كلمة السر في إنجاح العلاقة الزوجية، والفشل في فهمها يولد فشلا للعلاقة كلها.

سأحاول خلال الصفحات القادمة أن أستعرض الاختلافات الجوهرية بين كلا الجنسين، موضحا الأسرار المدهشة التي كشفتها مدارس علم النفس عن الرجل والمرأة[١].

---

(١) راجع إن أحببت Men, Women and Relationships) & (Men Are From John Gray (Mars, Women Are from Venus.

الاختلاف في الدماغ:

منذ بدء الخليقة والمهام بين الرجل والمرأة قد قسمت بشكل رباني فريد، الرجل للصيد والسفر والعمل و القتال والكدح، بينما المرأة عملها الأساسي رعاية الزوج و الأبناء.

ونتيجة لذلك تأقلم كل طرف مع مهمته، وطور كل منهما من مهاراته ليؤدي عمله بشكل أكثر قوة وتمكن.

الرجل صار شغوفا بكل ما يمده بالقوة ويساعده على الصيد والاقتناص -سواء صيد الحيوانات قديما أو صيد الفرص والصفقات التجارية حديثا -والمرأة كذلك طورت من قدراتها على الانتباه والملاحظة.

وقد تستغرب المرأة كيف لا ينتبه زوجها لصراخ طفلتهما النائمة بجوارهما، بينما هو شديد الملاحظة والانتباه لصوت الخطوات التي توقفت أمام باب شقته في وقت متأخر من الليل.

إنها طبيعة الدماغ وتعوده، الرجل يحرس البيت من الخارج، بينما المرأة تهتم به من الداخل.

ومن المُسلم به أن دماغ المرأة يختلف عن دماغ الرجل، ولذلك لو لاحظنا لوجدنا أن الأطفال تختلف طبائع الذكور منهم عن الإناث بالرغم

من عدم وجود خبرة حياتية سابقة تحكم تلك التصرفات، فطريقة تسلقهم للأثاث ليست واحدة، وميلهم للالعاب والألوان ليست سواء، حتى في التدليل ما يستهوي الإناث يختلف عما يعجبُ الصبيان.

ولقد اكتشف العلم في الستينات أن نصفي المخ يختلفان في وظائفهما، فالنصف الأيمن يتولى مهام العاطفة (المعلومات البصرية، الخيال، الحدس، الإبداع)، بينما النصف الأيسر مسؤول عن مهام التفكير المنطقي، (معالجة معايير الخطأ والصواب، والاستنتاج والتحليل والكلام).

وكان الاكتشاف المدهش هو أن النصف الأيسر لدى الرجل أكثر تطورا ونشاطا، عن مثيله الأيمن،ويفسر هذا ميل الرجل إلى التفكير العقلاني حيث يجد تميزا وتطورا فيه، بينما الجزآن لدى المرأة متساويان وإن إرتفع تطور الجزء الأيمن لديها قليلا، ويفسر هذا كذلك ميل المرأة إلى التعامل بمشاعرها وتغليب قلبها على عقلها في كثير من القضايا والآراء.

أوضح هذا الاكتشاف مساحات لم تكن مفهومة من قبل، وأثار حفيظة مدرسة علم النفس لتركيز الضوء أكثر على الاختلاف بين الرجل والمرأة، لتخرج لنا بمجموعة من الحقائق، ولا زال الكشف جاريا عن المزيد.

ودعوني خلال الصفحات القادمة، أذكر لكم بعض الحقائق التي صنعت فارقا كبيرا في التعامل بين الرجل والمرأة:

1 الرجال يبحثون كثيرا بينما المرأة ترى بوضوح..!



سأقص لكم أمر شائع الحدوث وكثيرا ما كان يصيبني بالخجل أمام زوجتي.

فكثيرا ما أصرخ بنفاذ صبر مناديا زوجتي، وأنا أسألها عن علبة الأقلام خاصتي، فتأتيني بهدوء وتخرجهما من مكتبتي حيث يظهران بوضوح كامل!.

أذهب إلى المطبخ وأنادي عليها بأن تضع أكياس القهوة في مكان واضح، فتأتيني وهي تكاد تجن لتخرجهما من أحد الأدراج وتضعهما أمامي، وهي تكظم غيظها.

هذا غير مفاتيح السيارة، والهاتف الجوال، والكمبيوتر الشخصي، مما دعاني للتساؤل، هل حقاً لدي مشكلة في الرؤية، أم أن زوجتي هي التي تمتلك قدرة خارقة على ملاحظة الأشياء؟!.

وفي الحقيقة أن الأمر -كما بينت الاكتشافات- يعود إلى طبيعة الرجل والمرأة، فالرجل ومنذ قديم الأزل وهو قابع في موقعه يرقب الفريسة، محددا نظره على نقطة معينة، منتظرا الوقت المناسب للانقضاض عليها، لذا فهو يركز بدقة على هدفه، ويتعامل بشكل أفضل مع الأهداف البعيدة.

يمر الزمن ومهمة الرجل هي الرؤية الدقيقة وبعد النظر.

بينما المرأة مهمتها هي الحفاظ على بيتها، والاهتمام به.

ترى بوضوح شديد كل ما يحتاج لإعادة ترتيب، وتستوعب بشدة بيئتها، وتحفظ كل صغيرة وكبيرة فيها عن ظهر قلب.

ولكي يستطيع الرجل رؤية غرفة الأطفال بشكل كامل يحتاج إلى أن يتأملها من اليمين إلى اليسار، ومن ثم من أعلى إلى أسفل، وهو يحرك وجهه كاملا.

بينما بنظرة واحدة تستطيع المرأة رؤيتها كاملة ومعرفة الأشياء التي ليست في مكانها!.

هذا يجعلنا بحيال حقيقة هامة وهي أن المرأة ترى التفاصيل بوضوح، بينما الرجل يرى بشكل عام.

وهذا الفرق في الإدراك بين الرجل والمرأة يلقي بظله على نواحي شتى في الحياة، ورجوعاً إلى حوادث السيارات، سنجد أن المرأة أقل في الحوادث التي تكون عند مفترق الطرق، فنظرها الشامل يرى بوضوح جميع الاتجاهات، بينما هي قادرة على تحطيم سيارتها عند ركنها بين سيارتين!.

الأمر في غاية الأهمية يا اعزائي..

وعدم معرفتنا به يجعلنا عرضة لسوء الفهم، إن الرجل يركز دائما على الشيء المهم، ولا يعنيه كافة التفاصيل، فبينما تنظر زوجته إلى قطعة

أثاث وتبدأ في تأمل روعتها وجمالها، والمكان الملائم لها في غرفة المعيشة، يتحرك ذهن الرجل ليحسب ما في جيبه، وهل يمكنه شرائها أم أنها ستربك ميزانيته، وعندما يعودان إلى البيت وتسأله زوجته عن رأيه في تلك القطعة تغتاظ عندما يخبرها بأنها (لا بأس بها)، وتشعر نحوه بالغيظ الشديد لتجاهله ألوانها ودقة نقوشها، وهي لا تعلم أن أي من هذا لم يلفت نظره إطلاقا، هو فقط يرى أنها مناسبة وجميلة، وبأنها يجب أن تؤجل للشهر القادم عندما يحصل على العلاوة التي حددها له المدير!.

دماغ الرجل لا يهتم أبدا بالتفاصيل عزيزتي الزوجة، أأمل أن تعي هذا جيدا..

هناك عدة حقائق أخرى عن الرؤية، ففي العموم المرأة ترى الألوان بشكل أدق، الرجل يعرف الأحمر والأصفر والأخضر، بينما المرأة تحدثك عن الأزرق السماوي، والأحمر الفاتح، والأزرق الفيروزي!.

2 السمع:

من ناحية السمع هناك عدة حقائق هامة يجب أن نعلمها، أولها أن المرأة تسمع بوضوح أكثر من الرجل، من يتشكك عليه أن يسأل نفسه عمن يستيقظ أولا حينما يصرخ الصغير ليلا!.

شيء آخر بالغ الأهمية وهو أن المرأة قادرة على الاستماع إلى شيئين في آن واحد، مرة ثانية نعود إلى طبيعتها المنتشرة، فهي تستمع إلى صديقتها عبر الهاتف، والتلفاز أيضا في نفس الوقت، لا يكون هذا حادثا مع الرجل، إنه لا يستطيع سوى التركيز في شيء واحد فقط.

من هنا نتعلم أن المرأة عندما تستمع لصديقتها عبر الهاتف والتلفاز مفتوح بجانبها، لا تفعل شيئا مذهلا، وبأن الرجل عندما يصرخ مطالبا بالهدوء التام من أجل إنهاء المكالمة الهاتفية لا يطالب بشيء ليس من حقه.

3 حدثني عن اللمس:

مما لا شك فيه أن جلد الرجل أسمك من جلد المرأة، هذا يجعل الرجل أقل إثارة من المرأة تجاه اللمس، وهذه من الأشياء التي حباه الله - جل وعلا- بها، فطبيعة عمله وسعيه في الحياة تحتاج في كثير من الأحيان إلى الشدة والقوة، وهذا ما لا تصلح معه الأيدي الناعمة، ولا الجلد الرقيق.

بينما المرأة وطبيعتها الرقيقة الحانية يلائمها كثيرا أن يكون جلدها رقيقا ناعما.

ومن المهم أن ألفت نظر الرجال إلى أمر هام. وهو أن جلد المرأة كله مثير وحساس، بمعنى أنها تتأثر عاطفيا بمداعبات زوجها لأي بقعة من جسدها، بينما الرجال لا يستثارون إلا من خلال مداعبة مناطق بعينها لديهم.

بمعنى آخر -أكثر صراحة- يجب على الرجل أن يقدر قيمة جلد المرأة، فيداعبها ويلمسها، ويحتضنها بين وقت وآخر، فكل مليمتر في جسد المرأة له أهميته العاطفية، والزوج الفطن هو الذي يعزف على جسد زوجته بمهارة، فلا يترك جزءا إلا و يكتشف سحره وأهميته.

4 المرأة تحكي، الرجل يبلغك بحقائق:

الرجال يتهمون المرأة بالثرثرة، فهي تتحدث في كل شيء، وفي أي وقت، وبدون دعوة.

وهذا أمر حقيقي ومُشاهد في جميع المجتمعات، وهو أيضا مرتبط بطبيعة تكوينها!.

يجب على المدارس حين تعلم الفتاة كيف تتكلم، أن تعلمها أيضًا كيف تسكت عن بعض كلامها.!

مصطفى صادق الرافعي

فالمرأة تضع الكلام في مرتبة عالية من الأهمية، ويُمثل لها حاجة هامة، فهي تتحدث في تفاصيل التفاصيل، سلها عن يومها وستخبرك عن الغلاء الغير متوقع في أسعار الخضار، ومشكلة جارتها مع زوجها المستهتر، ومشاكل أبنكما الأوسط المتكررة مع أساتذته في المدرسة، والركود المتوقع في سوق الذهب وسنوح الفرصة لاقتناء الخاتم الذي وعدتها به!.

يتذمر الرجل من هذا الأمر نظرا لأن الكلمات بالنسبة له - في الغالب - لا تخرج عن كونها وسيلة لإيصال معلومة، لذا نجد الرجل دقيق في كلامه وبخيل في إقامة حوار دائم مستمر.

وهذا مما يضايق المرأة ويدفعها لاتهامه بعدم الاهتمام بها، وربما بالتفكير في إحداهن!!.

بعض الإحصائيات تخبرنا أن المرأة تتلفظ بحوالي ٧٠٠٠ كلمة في اليوم، بينما الرجل تكفيه ٣٠٠٠ كلمة فقط!.

فلماذا تثرثر المرأة إذن؟

كما أخبرتك سابقا فإن الجزء الأيمن من المخ والخاص بالكلام والتعبير واللغة يكون أنشط لدى المرأة من الرجل، إذن فهي مهيأة عقليا للكلام والتعبير.

دعني أضيف كذلك أن هرمون (ألاستروجين) هذا الهرمون الأنثوي البحت، يزيد من طلاقة لسانها وقدراتها اللغوية.

لعل هذا ما يجعل المرأة هي الأفضل في أمور اللغة والترجمة، وبنظرة سريعة إلى مدارس ومعاهد الترجمة واللغات سنجد أن النساء هن الأفضل والأكثر عددا، فتعاملهن مع اللغة شديد البراعة.



دعني أخبرك أيضا أن المرأة تفكر وهي

تتحدث،الحديث يساعدها على التفكير بشكل أفضل!، بينما الرجل لا يستطيع القيام بكلتا المهمتين في آن واحد فهو يفكر ثم يتحدث .

ولأن المرأة تثرثر كثيرا وتتحدث في كل شيء، فإنها تتوقع من الرجل نفس الشيء، ويكون الرجل في نظرها جامدا صلبا حينما يصمت، ونجدها كثيرا ما تأخذ الأمر بشكل شخصي وبحساسية مفرطة، خاصة حينما يتعلق الأمر بالبوح بالمشاعر والأحاسيس.

فالرجل يقول أحبك مرة، ثم يظن أنه قد أبلغ زوجته بكل شيء يخص مشاعره وأحاسيسه، في المقابل هي تريده أن يعيد تكرار الحديث عن مشاعره وأحاسيسه، هو يتهمها بفقدان الذاكرة، بينما هي تتهمه بالجفاء والقسوة.

5 المرأة تبالغ.. تبالغ.. تبالغ إلى أقصى درجة!!:

ولهذا الأمر سر، ويرتكز إلى حقيقة علمية!.

فالمرأة عندما تتحدث تريد أن تصل إلى عدة أهداف:

- أن تشرك الآخر في مشاعرها، لذا فهي تضخم الأمر كي تجعل مشاعرها أكثر وضوحا.
- أن تبلغك معلومة، ولذلك تضخم الأمر ظنا منها، أن هذا يساعد على أيصال المعلومة بشكل أفضل.

- أن تبني علاقة، فترى أن الكلام الكثير يساعد على تنمية الروابط الاجتماعية، ولا شك أنك مثلي تدهش بشدة من مرأى زوجتك تحدث صديقتها على باب شقتها وهي تودعها، وكأن الساعات الخمس التي قضينها في الصالون سويا لم تكفيها!.



إنها تريد أن توطد العلاقة!

وتؤكد الأبحاث العلمية أن المرأة حينما تتحدث تلجأ إلى المبالغة من أجل إعطاء كلامها مصداقية أكبر، وأوضحت هذه الإحصائيات أنه من الخطأ محاسبة المرأة على كلامها حرفيا.

عندما تخبرك زوجتك أنها وحدها التي تهتم بإحضار الأشياء من السوبر ماركت، فإنها لا تقصد حرفيا أنك لا تساعدها أبدا، إنما هي تضخم الأمر كي توضح لك أنها مجهدة من ذهابها إلى السوبر ماركت.

الآن اخبرني هل سمعت احدى هذه العبارات من قبل:

- أنت لا تهتم بمطالبي أبدا.
- أنت لم تخرج معي من زمن.
- يا إلهي.. أنت لم تعد تحبني.
- هل تحبني.. أنت لم تقل لي أحبك منذ أيام الخطبة.

بلا شك إذا كنت زوج فقد صدمت أذنك إحدى هذه العبارات الجائرة، وأخذت تصرخ محتجا بأنها جاحدة تنكر كل ما قدمته لها..

انتبه عزيزي الزوج.

لغة زوجتك المبالغ فيها جزء من طبيعتها، وهي لا تدلل على المعنى الحقيقي لها، فهي لا تعتقد بأن كلماتها مُقنعة أو مؤثرة إلا إذا أعطتها من المبالغات الكثير، فاصبر عزيزي الزوج ولا تفقد عقلك!!.

6 الرجل تقليدي.. المرأة متقلبة:

اقصد بتقليدي أي يمكنك التنبؤ بردود أفعاله في كثير من الأحيان، طبيعته ثابتة راسخة، أما المرأة فطبيعتها متقلبة، يعود الأمر في المقام الأول إلى التغيرات التي تحدث للمرأة خلال فترات الحيض،والاضطراب الهرموني لديها.

كلمة معينة يمكن أن تمر على المرأة مرور الكرام في وقت ما من الشهر، بينما تستفزها في وقت آخر، فمستوى مشاعرها وحساسيتها يضطرب ويتغير حسب حالتها الجسمانية والنفسية.

عدم وعي المرأة بطبيعة التغيرات التي تحدث لها، يجعلها مضطربة وخائفة، وعدم وعي الرجل يجعله متذمرا وغير متقبل لتلك التقلبات المفاجئة.

7 المرأة تعطي.. الرجل يتحدى:

هذه حقيقة لا تحتاج سوى لتأمل كي ترى أدلتها واضحة.

المرأة دائما ما تعطي وتبذل.

على مائدة الطعام هي آخر من يأكل بعدما تطمئن إلى أن الجميع يأكلون، تستيقظ مبكرا قبل الجميع كي تقوم على خدمتهم، ترتدي ملابسها للذهاب للعمل بعدما تتأكد من أن الجميع جاهزون، وهكذا دائما تُقدم راحة ومطلب الغير على راحتها ومطالبها، هي سعيدة بذلك، أو لنقل هي فطرة فيها، لكنها عندما تجد أن الرجل غير مهتم تبدأ في المطالبة ببعض التضحيات المقابلة.

معظم من داعب فكرة الطلاق اذهانهن صرحن انهن اعطين كثيرا، دون مقابل من شريك الحياة. وانه لم يعد لديهن شيء يعطنه بعد ذلك !!.

تذكر معي آخر مرة قالت لك زوجتك «إني أفعل كل شيء وحدي»، هل تتذكر يوم أن ذكرتك بأمر البيت والأبناء والطعام والتبضع. أشعر بك تبتسم..حسنا إذن فقد تذكرت.

هذا حال المرأة أما الرجل فأمره غريب، كما نعلم هو يبحث عن التحدي والمنافسة، في فترة الخطوبة كان شديد الرومانسية والشاعرية، إنه يريد أن يثبت لها أنه الأفضل، والقادر على إسعادها، وعندما يتزوج

ويطمئن أن زوجته قد صارت ملكًا له، يتجه الرجل غرائزيا إلى تحدي جديدا!، إلى العمل دائما ما يوجه الرجال قبلتهم، هو يرى أن عمله لا بد وأن يترجم -من زوجته- على أنه تضحية.

مبدأه: أنا أقتل نفسي في العمل إذن أنا أضحي من أجل إسعاد اسرتي.

يؤكد د. جون جراي، أن الرجال بطبعهم لا يمكنهم العطاء إذا لم يكن هناك تقدير ورد من الطرف الآخر، فالرجل عندما يقدم لشريك حياته شيء فإنه يظل منتظرا الحصول على المقابل قبل أن يعطي المزيد، وعندما يعطي مثلا بواقع ٣ إلى ١ يبدأ في التذمر والشكوى، بينما لدى المرأة القدرة على جعل الأمر ١ إلى ٢٠!.

المرأة لديها قدرة عالية على العطاء دون أن تسترد نظير ذلك، إنها تعطي وتعطي مع شعور بالسعادة والرضا!، إنها تفترض دائما أنه سيحين وقت ما يرد لها الرجل الجميل، ومن أجل هذا اليوم تهتم بالعطاء المتواصل.

المراة اقرب من الرجل الى التضحية في وظائفها النوعية، لأنها تستمد تضحيتها من غرائز الأمومة .

عباس محمود العقاد

ولذلك نسمع في كثير من الأحيان الزوجة الصابرة الودودة

وقدانفجرت فجأة قائلة:

لقد تعبت لطالما أعطيت و أعطيت دون وجود مقابل، ألا يمكنك تقدير عطائي ولو مرة واحدة!.

المشكلة هنا قد تكون خطيرة، وذلك لأن الرجل يصل إلى درجة من الاستمتاع بالأخذ طالما زوجته تعطي، وللأسف عندما تصرخ الزوجة مطالبة ببعض حقوقها العاطفية والزوجية، يكون الزوج قد تبرمج على الأخذ فقط وعدم العطاء!.

ومن خلال مشاهداتي فإنه يمكنني التأكيد على أن معظم من داعب فكرة الطلاق أذهانهن صرحن أنهن أعطين كثيرا دون مقابل، وأنه لم يعد لديهن شيء يعطنه بعد ذلك!!.

8 عند حدوث مشكلة الرجل يدخل غرفة المكتب، المرأة تخبر الكرة الأرضية!:

الرجل عندما تقابله مشكلة، يذهب إلى ابعد نقطة يمكنه الانفراد فيها بنفسه ثم يفكر في حل لمشكلته، المرأة عندما تحدث لها مشكلة تذهب إلى أبعد نقطة لتبكي، ثم تعود لتخبر العالم بمشكلتها!.

إنها تحب المشاركة، تحب أن تجمع الآراء، وتراها نوع من اكتشاف الذات.

الرجل حساس جدا من أمر الشكوى والفضفضة، لا يخرج ما بقلبه إلا لأسباب معينة، أهمها البحث عن الحل، بمعنى أنه يوجه حديثه لمن يرى أنه يملك حلا لمشكلته، دع عنك أمر تفريغ الصدر من الهموم، هذا يحدث لجميع البشر بين وقت وآخر، لكن في العموم ليس من طبيعة الرجال الحديث بسهولة عن مشاكلهم.

الخطورة هنا تأتي من عدم الوعي بهذا الأمر، فنرى الزوجة تذهب إلى زوجها عندما تراه مهموما، إنها تحاول التخفيف عنه، لكنه يرفض الحديث، تحاول ثانية فيرفض، تبدأ في التعامل مع الأمر بشكل شخصي، تظن أنه لا يريد الحديث معها، تستمر في الحديث والضغط.. إلى أن ينفجر الزوج!.

9 الرجل عدسة محدبة، المرأة ٣×١ !:

منذ القدم والرجل كالعدسة المحدبة إذا ما شغله أمر أعطاه تركيزه كاملا، حتى إذا ما أنهاه ذهب لغيره فغرق فيه قبل أن ينتقل لما بعده..

بينما المرأة قادرة على الانتباه إلى أكثر من قضية في آن واحد!.

الرجل عندما يكون منتبها إلى زوجته يكون عاطفيا رومانسيا، لكنه إذا ما شغله أمر أو مشكلة في عمله أعطاها كامل تركيزه، مما يدفع المرأة للجنون، لكنها لا تعرف أن التوازن عند الرجل غير موجود، خاصة عندما يواجه ضغطا أو تحديا.

ولا يرى الرجل عندما ينهمك في عمله أنه مُقصر في حق أسرته نظرا لإيمانه أن عمله في الأصل من أجل بيته وأسرته، فينغمس فيه حتى الثمالة.

بشكل مبسط الرجل يحب أن يركز تفكيره وذهنه واهتمامه على مهمة واحدة، إذا ما كان لديه شيء مهم أو خطير في عمله، فمن النادر أن يهتم ويلتفت بحماس إلى أسرته، كذلك إذا ما كان لديه مشكلة عائلية لن يمكنه العطاء الوظيفي.

بينما المرأة قادرة على الاهتمام بأكثر من عمل في نفس الوقت، لديها قدرة مدهشة في الاحتفاظ بأكثر من كرة في اليد الواحدة!.

ربما لا تقوم بأعمالها جميعا بدرجة امتياز، لكنها في النهاية قادرة على عدم الجنوح إلى واحدة ونسيان الأخرى.

الخلاصـــة:

إذا ما توقفنا بتدبر وتأمل أمام هذه الاختلافات بين الرجل والمرأة، لرأينا كيف أن وعينا بها قادرًا على زيادة مساحة التفهم والقبول بيننا، وبأن الجهل بها في المقابل يساعد على زيادة الخلاف والشقاق.

واللبيب هو من وقف وتأمل وأعمل عقله وأدرك أن تفهم شريك الحياة قبل إصدار أحكام أو ردود أفعال شيء هام.

* * *

ولبس يَصِحُّ في الأفهامِ شيءٌ إذا احتاجَ النهارُ إلى دليلِ

(المتنبئ)

إني أحتاج قاموس لفهم كلام هذه المرأة!.

قالها لي صديقي «مصعب» في ضيق.

صمتت كي يكمل حديثه لكنه توقف عن الاسترسال، فبادرته بقولي: خيرا، هل حدث ما يعكر صفوك مع زوجتك؟.

فرد بهدوء من أعياه التفكير: نعم، إنني أعترف بفشلي في فهم النساء. كأننا من عالمين مختلفين، أو كأن أحدنا يتحدث بلغة لا يستطيع الثاني فهمها واستيعابها، وصدق من قال «من المعضلات توضيح الواضحات»، لقد تعبت يا صديقي وأعجزني بياني..فما الحل!.

> **إذا كلمتك امراة، فانتبه جيدا لما تقوله عيناها...**
>
> **فيكتور هوجو**

فقلت له مبتسما: الحل في معجم يشرح لكلاكما معنى الكلام ويوضح المفردات اللغوية التي تحتاجانها!.

علت الدهشة وجهه، فقلت موضحا: إن أحد المشكلات الأزلية أننا لا نفهم كلام بعضنا البعض، أوقات كثيرة نظن فعلا أننا بحاجة إلى

ترجمان، يعيد توضيح كلامنا للطرف الآخر، وربما ظننا ـ خاصة أوقات الغضب والمشاحنة ـ أنه لا يريد فهم واستيعاب وجهة نظرنا، بينما الأمر في الحقيقة غير ذلك يا عزيزي!.

وقبل أن أوضح كلامي دعني أقص عليك طرفة حدثت في بيت أحد أقاربي.

سمر من أطفال العائلة، تعيش مع والديها في دولة عربية، طبيعة تربيتها ـ نظرا للدولة التي تعيش فيها ـ منغلقة، أباها وأمها هم كل عالمها، عندما تأتي مع والديها لزيارة جدتها ترى بوابة الحياة الكبيرة، حيث الانطلاق واللعب، بالأمس جلست إحدى خالاتها تشتكي من ولدها المراهق الذي يهتم بشعره وتصفيفه بشكل مبالغ، وقالت: (زجاجة الشامبو التي اشتريتها من يومين فارغة، محمد ولدي يستعمله بإفراط، إنه يشربه!)، هنا ردت سمر في فزع بريء: لا يا خالتي، الشامبو سام ويمكن أن يؤذيه، كيف يشربه، يجب أن تمنعيه، أخبريها يا أمي!!.، وتعالت ضحكات الأهل على قولها.

هنا.. ما الذي حدث؟، لو نظرنا سنجد أن رد سمر على كلمات خالتها كان صحيحا لو أخذنا كلام الخالة حرفيا، لكن خالتها لم تكن تقصد الكلمة بمعناها الدقيق الذي فهمته سمر، وإنما أرادت التعبير بشكل مبالغ، تظن أنه سيوضح لهم مدى إسراف ولدها في استعمال «الشامبو».

هذه المثال الطفولي البسيط يوضح بالضبط حجم الهوة بين الرجل والمرأة في الحديث.

معظم النساء يلجأن إلى أسلوب الخالة في الكلام.

ومعظم الرجال يؤمنون بأسلوب سمر في تفسير الكلام!.

وهنا تنشأ المشكلة الكبرى..!

ففي الوقت الذي تصرخ فيه زوجتك بضجر: مللت.. أريد أن أخرج، أنت تتجاهلنا تماما، الآن صار لنا شهور لم نخرج فيها ونغير جو البيت الرتيب.

هنا ترد بحرارة وتعجب: كيف هذا، أتراك نسيتي سهرتنا التي قضيناها في الحديقة قبل خمسة عشر يوما، والسينما التي ذهبنا إليها ثالث أيام العيد الذي لم يمض عليه عشرون يوما.

الرجل يتهمها بالجحود والنكران، بينما هي تلجأ إلى سلاح المبالغة الذي يوفر لها ـ حسب ظنها ـ مساحة أكبر من لفت النظر والاهتمام.

ولو نظرنا إلى أكثر العبارت التي تفسر خطأ في قاموسنا الزوجي سنجد أن أكثرها شيوعا:

تقول المرأة	تقصد المرأة	يرد الرجل
نحن لا نخرج أبدا	نريد أن نخرج	هذا غير صحيح، لقد خرجنا منذ ١٠ أيام.
أنت لم تعد تحبني كالسابق..	أشعرني بحبك أكثر.	لا طبعا أحبك، وإلا لماذا برأيك أعيش معك.
البيت فوضى والأبناء يدفعونني إلى الجنون.	أنا أتعب كثيرا، وأحتاج للتقدير.	عادي، كل البيوت التي بها أطفال كذلك.
أنا أفعل كل شيء وحدي..	ساعدني، وخفف عني.	وهل تظنين أني أذهب فجرا إلى نادي اليخت!، إني أكدح أنا الآخر.
أنت لا تهتم بنا أبدا.	إجلس معنا، واهتم بالحديث معنا	كلام خاطئ، أنا أعمل وأكد من أجلنا وأبنائنا
أنت لا تسمعني.	اسمعني وتحدث معي	وماذا أفعل الآن، إني أسمعك فعلا!

إن ما يخفف بقوة من شدة حوارنا وجدالنا هو وعينا بحقيقة المعاني التي تحملها مترادفاتنا، وعدم الترجمة الحرفية للكلام الذي يقال، خاصة على لسان المرأة.

إن فهمنا لحقيقة أن المرأة تبالغ من أجل إكساب كلماتها أهمية أكبر كفء ليجنبنا صدمات عباراتها التي نراها متجنية وغير حقيقية.

صمت مصعب كي يستوعب كلماتي ثم سألني:وما الذي يجب أن نفعله إذن كي نتواصل بشكل صحيح؟.

- عمليا، عدم الاندفاع في تفسير كلامها حرفيا، شيء في غاية الأهمية.

فإذا قالت لك (أنت لا تهتم بي)، إمسك زمام اندفاعك، وخفف من حدة غيظك، وقل لها (أقدر ما تقدمينه، وأعترف بما تبذلينه من جهد وتضحية، صدقيني لكم أشعر كثيرا بالامتنان والغبطة).

إنها مساندة نفسية في غاية الأهمية، تعطي للمرأة ما تطمع فيه، وتجنبك في المقابل الجدال والحديث الغير متوافق.

فقال لي مستنكرا: وهي!!..أليس من الواجب عليها أن تجاهد في تخفيف حدة كلامها، ومبالغتها الكبيرة!؟.

فابتسمت قائلا: ذات يوم قال النبي ﷺ لنساء المسلمين «مَعْشَرَ النِّسَاءِ تَصَدَّقْنَ فَإِنِّي أُرِيتُكُنَّ أَكْثَرَ أَهْلِ النَّارِ، فَقُلْنَ وَبِمَ يَا رَسُولَ اللهِ قَالَ تُكْثِرْنَ اللَّعْنَ وَتَكْفُرْنَ الْعَشِيرَ».[1] .

ثم يشرح هذا الأمر فيقول ﷺ: «لو أحسنت إلى أحداهن الدهر ثم

(١) رواه بن ماجه في سننه وقال الألباني صحيح.

رأت منك شيئا قالت: ما رأيت منك خيرا قط» [متفق عليه].

ولقد تم تفسير هذا الحديث بأشكال كثيرة خاطئة، ومن المسلمين من ذهب للطعن في صحته، ظنا منه أن بالحديث شيء من إهانة للمرأة، لكنه - لو يعلمون - الحل العملي لتلك المشكلة التي أخبرنا بها اليوم علم النفس!.

هنا النبي ﷺ يطالب النساء بالالتفات إلى بعض العبادات، وينبههن إلى خصلة موجودة فيهن جميعا، وهي كثرة التذمر وعدم الاعتراف بالجميل.

ويخبرنا جميعا أن المبالغة، وتضخيم الأمور من طبيعتها.

ولو نظرنا إلى الجدول الذي بيناه سابقا، لما تقوله المرأة، وما تقصده، لعرفنا أن هذا الحديث من بدائع نبوته.

أعود لأجيب على سؤالك، بأن على المرأة أن تنتبه إلى لغتها فتعمد إلى تخفيف مبالغتها، وعليك عزيزي أن تقترب خطوة ولا تفزع مما تقوله وتصرح به.

وتذكر أن حياتنا تحتاج في كثير من الأحيان إلى الصبر والتحمل!.



الزوج الأخرس ..!

تزوجته شاعرا، يتحدث في صحوة ومنامه، يتكلم كالفلاسفة، وما هي إلا سنوات ثلاث، إلا وأصبح حاله غريبا، يبيعني الكلمات!، ويبخل على سمعي بالحديث!!!. ظننت أن عارضا قد ألم به فأحببت استشارتك، هل حقا يا سيدي يصيب الرجال نوع من الخرس بعد زواجهم؟!

- ذكرني كلام الزوجة السابق، بقول زوجة صديق لي (إنني أظن أن هناك كتيب لفهم شريك الحياة قد وزع على أهل الأرض وأنني كنت نائمة وقت توزيعه فلم أحصل على نسختي!).

إن صمت الرجال يحير النساء، والأغرب من ذلك هو تعجب الرجال من حيرتهن، فصمتهم مبرر، ولا يحتاج لاحتجاج وتذمر!!.

وأشد وأقسى أنواع الصمت يكون حينما يصمت الرجل بعدما تنهي المرأة حديثها المتدفق، وتظن أنه سيتجاوب معها، لكنه يفاجئها بهز رأسه، وابتلاع كلامه في هدوء!.

فحينها تفسر المرأة صمته بتفسيرات خاطئة، ونارية (هو يتعمد تجاهلي، لا يهتم بأمري، لقد أسمعت إذ ناديت حيا، بروده المستفز سيصيبني بالجنون).

ولأن المرأة لا تصمت إلا إذا كرهت الكلام والحديث، أو إذا أحست بأنها غير معنية بما يقال، فإنها تظن أن هذه هي مشاعر زوجها، وبأنه غير راغب في محادثتها لأنه يكره وصالها.

دائما النساء يلجأن للكلام والحديث مع من يشعرن بالألفة معهم، يتواصلون بشكل دائم، سواء وقت الشدة أو وقت الفرح، ولا يغلقن باب الكلام إلا في وجه من لا يرغبن حقا في الحديث معهن.

والأمر بالنسبة للرجال مختلف تماما..

الرجال يحترمون الصمت، ويقدسون الهدوء، ويرفعون من شأن الرجل الصامت!، وذلك لأنهم يدركون أن الصمت فضيلة، ومؤشر لثقل وحكمة المرء!.

ويعدون الرجل الذي ينتقي كلماته، ويتحدث بانضباط وبطء هو الأفضل والأجدر بالاحترام والتقدير!.

وذلك لأنهم يلجأون للصمت حال التفكير، أو عند تعرضهم لمشكلة أو ضغط.

لا يعلم الرجل أن المرأة تفكر وهي تتكلم، بل يعد الكلام بالنسبة لها وسيلة من وسائل التفكير، فهي كما نقول (تفكر بصوت مسموع)،

في الوقت الذي يحتاج الرجل عند تفكيره للصمت والهدوء.

الشرفة البعيدة عن صخب الأبناء، والطاولة التي يسكن فوقها (فنجان القهوة)، هي الصورة التي ترتبط في ذهن الرجل بالتفكير واتخاذ القرار، وترتبط في ذهن المرأة بالتجاهل وعدم الشعور بالمسؤلية!.

هي تقول: أصابه داء الخرس، سيدخل صومعته، إنه معنا وليس معنا!!.

هي ترفض وجوده الجسدي، وغيابه الفكري والوجداني، هي تريد زوجها كصديقتها، ودود، متحدث، يقضي معها كل وقته، هي تخبره أن فترة العمل تفصلهما عن بعضهما البعض، إذن يجب أن تكون فترة البيت لهما سويا.

والرجل لا يريد أكثر من وقت يصمت فيه، ويدخل صومعة شروده!.

لماذا يصمت (آدم)؟!.

سأذكر أشياء هامة، أرجو أن تنتبهي لها سيدتي!.

تريدين أن تفهمي أسباب صمت زوجك، وشروده، ولجوئه إلى التعبير المقتضب؟، إذن إليك الأسباب:

١- **عندما يفكر في مشكلة:** لا يوجد رجل يتكلم وهو يفكر، نعم توجد نساء كثيرات يفعلن ذلك، بل

الغالب منهن، لكن الرجال عندما يفكرون يلزمهم صمت، وهدوء.

٢- **عندما يكون مضطربا**: يواجه تهديد، أو تخوف، أو أزمة ما. إنه يحتاج لهدوء وسكينة يجمع فيها شتات نفسه، ويحاول لململة جنانه الخائف المضطرب.

٣- **عندما لا يجد إجابة**: أو لنقل عندما يشعر أنه في موقف يجهل معالمه، إنه لا يتكلم عندما يجد التفاصيل التي لا يفهم فيها قد بدأت تكثر من حوله.

٤- **عندما يحدث له شيء مثير**: كالحب مثلا - وأرجو ألا يدفعكم هذا للشك في نوبات الصمت التي تحتاج أزواجكم - حقا الرجل عندما يحب يصمت، يحتاج إلى أن يستوعب ما الذي يحدث له، إنه يشعر أن الحب يخلع عنه طبيعته، ويعبث بتركيزه، لذلك يصمت، كذلك الحزن العميق، يسحبه للأعماق، يدخل به إلى عمق وجدانه!.

هذه هي معظم الأسباب التي تدفع الرجل للصمت، ولو دققنا فيها بعض الشيء سنجد أنها الأوقات التي يمكن لحديث الرجل فيها أن يضعف شيئا من قوته، الرجل لا يحب أن يظهر بمظهر الشخص الضعيف، لا يحب أن يتكلم في شيء لا يعرفه، لا يؤمن بالكلام الغير موجه، أو الذي لا يحمل في طياته هدفا أو مغزى محدد.

والأوقات الوحيدة التي يتحدث فيها الرجل، أثناء مروره بأي من الأشياء الأربعة السابقة، هي اللحظات التي يبحث فيها عن معين، وعن حل للمعضلة أو المشكلة التي تواجهه.

ما الذي يمكنك فعله -عمليا- عند صمت زوجك؟

أولا.. لا تستبيحي حرمة صمته وأنت متذمرة وغاضبة، حاولي أن تخففي من انفعالك، وتتفهمي أن هذا الصمت ليس موجها لك، وأنه ليس دلالة على زهده فيك، الأمر ليس شخصيا البتة.

إنه يصمت لأن هناك ثمة أمر طارئ يواجهه.

قد يزهد في الحديث، أو يتكلم ببطء، أو يقلل من كلماته لأنه مشغول الذهن، أو لأنه لا يجد ما يقوله.

إيمانك بأن زوجك غيرك، وبأنه لا يستثيره الحديث، ولا يستطيع - مثلك - أن يفكر وهو يتكلم، سيجعلك تلتمسين له الأعذار، وتتقبلين لحظات صمته وتحترمينها، وتحاولي أن تدعميه، لأن دعمك هو الشيء

الذي قد يُقصر مدة صمته، ويدفعه للعودة سريعا إلى طبيعته.

وعندما يصمت زوجك وتذهبين لسؤاله عما به فيخبرك أنه بخير، أو لا شيء، أو مشاكل في العمل، وتلحين عليه في اصرار، وتخبريه أنه ليس بخير، وأن هناك شيئا ما، وانه يجب أن يحكي لكِ، فإنك حينها ترتكبين خطأ كبيرا.

الرجل ذو الذهن الممتلئ بالأفكار، قابل للانفجار، ولأتفه الأسباب، واقتحامك صمته والتفتيش في ذهنه هو بمثابة نزع للفتيل.

أكرر، الأفضل لك أن تحاولى تقليل مدة صمته -لا إلغائها- وهذا لا يكون باقتحام شروده والإلحاح عليه أن يتكلم، وإنما باحترام هذا الصمت ودعمه نفسيا.

* * *

- **قالت:** إنه لا يعطيني مالا كافيا.. رد عليها: وماذا تقولين في الأغراض التي أنفقت عليها ثلثي مرتبي قبل يومين.

- **تقول:** إنه ليس رومانسيا بالشكل الكافي.. ينظر إليها بغيظ وهو يهمس ضاغطا على أسنانه: أوَ نسيتي ليلة الخميس قبل الماضي!؟.

- **تؤكد** أنه لا يقول لها كلمات الحب.. يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم وهو يذكرها أنه قال لها أحبك ذات يوم!.

جميعنا رجالا ونساء نبحث عن الحب والتقدير من شريك الحياة، بيد أن نظام تلقي الحب وإعطائه مختلف بيننا، ففي الوقت الذي يبحث فيه الرجل عن تقدير لما يفعله مترجم في «أنا أثق بقدراتك يا زوجي العزيز»، تبحث المرأة عن التقدير في شكل دعم مستمر ومتواصل مهما كان صغيرا.

مالا يعلمه الرجال أن المرأة تحب التواصل والتكرار، لأنه يعني لها التأكيد، فمثلا لا تحب المرأة أن تهديها خاتما ثمينا كل عام، بقدر حاجتها إلى وردة كل أسبوع ـ ولا يمنع هذا من الخاتم أيضا ـ لأن هذه الوردة تلقي في قلبها أثرا يقترب من أثر الخاتم، مما يعني أنك تعطيها مع كل

هدية مساحة حب متجددة.

كرجال لا نعي تلك الحقيقة، نظن أن الهدية الثمينة، أو التضحية الكبيرة، ستعطينا إجازة عن التعبير عن الحب، لكن هذا لا يحدث مع المرأة.

نهدي زوجاتنا شيئا عظيما، ويخيب ظننا أن تأثيره لم يدم كثيرا، وربما دفعنا هذا إلى التوقف عن العطاء، والأخطر من ذلك أنه يضللنا فنظن أن زوجاتنا يصعب إرضائهن.

وفي الحقيقة أن وعينا بهذه المعلومة من شأنه أن يعود علينا بفوائد كبيرة، وذلك لأنها ستفتح أمامنا الباب لعطاء صغير متواصل ولا محدود، مما يساعدنا على صنع حالة رومانسية متجددة.

ويرفع من على كاهلنا عبء العمل على الإتيان بالأشياء الكبيرة، والأفعال المبهرة دائما.

والآن دعني أعطيك بعض الأفكار التي تمكنك من رفع مستواك العاطفي:

- **الكلام:** وأقصد به كلامك الإيجابي معها طوال اليوم، سلها عن يومها، عما فعلته مع مديرها، وما أخبرتها به الطبيبة، حديثك معها عنها يسعدها جدا، يشعرها بأنك تفكر فيها، وبأنها تحتل جزء من عقلك وقلبك.

- **الصمت:** وأقصد به صمتك عندما تحدثك، وعدم مقاطعتك لها ضجرا، أو متأففا، دعها تتحدث عما بداخلها لبعض الوقت، إنهن يشعرن بالراحة حينما يتحدثن.

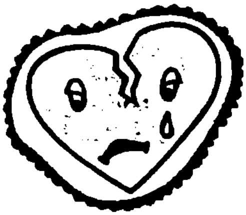
- **الصغائر:** فتح الباب لها، حمل الأغراض منها، سيرك أمامها كي تقيها المخاطر، هذه الأشياء البسيطة تعني لها الكثير، تعني أنك ببساطة تحبها.

- **المجاملات:** عندما تخبرك زوجتك أنك أنيق ربما تهز رأسك شاكرا لها مجاملتها، لكنك عندما تخبرها أنها جميلة فإنك تسعدها جدا، لا زالت الحكمة القديمة التي أخبرنا بها أجدادنا من أن النساء يعشقن كلمات الغزل ولو كانت كذبا تثبت صدقها يوما بعد يوم!.

- **المؤثرات:** أقصد بها المؤثرات العاطفية التي تقوم بها، كأن تلمس يدها عندما تتحدث عن الحب، تضمها إلى صدرك عندما تستمع منها إلى شيء مؤلم، تضاحكها كي تخرجها من حزنها وضغوطها، الفرق بين الرجل الرومانسي والرجل الجاف ليس كما نتصور أن الأول لا يوجد سوى في الروايات العاطفية والثاني في المنزل، وإنما الأول يدرك أهمية الأشياء الصغيرة والثاني لا.

- **المفاجآت:** وأيضا نتحدث هنا عن المفاجئات البسيطة، عشاء في الخارج غير مرتب له، شيء تعلم أنها تريده وبحثت عنه فلم تجده، كما يمكنك إخبارها أنك تحبها إذا كان هذا التصريح سيمثل مفاجأة بالنسبة لها!.

إن الصدق العاطفي، يعطي لتلك الممارسات العاطفية الصغيرة عمقا كبيرا، يعمل عمله في التاثير على الزوجة.



إن المرأة كثيرا ما تنفجر مؤكدة أنها تعطي دون أن تجد مقابلا، وأنها غير قادرة على إعطاء المزيد، وترى حياتها قد أصابها الإفلاس العاطفي، والرجل ينظر إليها غير مدرك لما تقوله، وغير منتبه لما تتحدث عنه.

إنها دائما عزيزي الزوج ما تبحث عن تقديرات متواصلة، صغيرة كانت أو كبيرة، إن ما يهمها ألا يخلو يوم دون تقدير، والأمر بسيط كما أوضحنا، لذا حاول أن تضع نصب عينيك استراتيجيات لمهارات بسيطة، تمكنك من امتلاك قلبها.



زوجي حساس

يقول أبي العلاء المعري:

سَمْعي مُوَقىً، سالمٌ فقلِ الصوابَ ولا تَصِح
والمرءُ في تَرْكيبهِ غَضَبٌ يَهيجُ، إذا نُصِحْ

معظم البشر يأنفون من النقد، يضجرون من النصح، يهربون من أي إشارة تتعلق بسلوكهم أو أفكارهم..

والرجال -بشكل خاص- يجرحهم التوجيه، يخدش صلابتهم أن يصحح لهم أو يقومهم أحد!.

وفي البيت يكون الأمر أكثر حساسية..فلا زال الزوج ـ خاصة في مجتمعنا العربي ـ يجد نوعا من الكبرياء والأنفة يمنعه من الاستماع أو قبول النقد الآتي له من زوجته!!.

ربما كان الأمر سهلا إذا ما أحب الزوج توجيه نقد لزوجته، هو متمتعا بقوامته وأسلوبه العملي، وهي بروحها الاجتماعية المنتعشة، يجعلان الأمر سهلً، والتوجية بلا حساسية.

والسؤال الأهم..!؟

ماذا نفعل لرجل تأنف ذكورته من الاستماع إلى من يوجهة ويصحح له سلوكه؟

أولا يجب أن نؤمن -أزواجا وزوجات- إن النصح المتبادل هو دليل على حيوية وصحة الزواج، وأن النقد هو رغبة لرؤية شريك الحياة فوق النقد.

وأن الأمر يجب ألا يُوخذ بحساسية مفرطة، وألا تلتهب كرامتنا عند توجيه نصح لنا..

ولأهمية هذا الأمر، ولأنه من الأبواب التي كثيرا ما تدخل منها المشكلات الزوجية أحببت أن أتناقش معك أختي الزوجة في السبيل الأمثل لتوجيه نصح لزوجك الحساس، وكل الأزواج في الحقيقة مصابون بالحساسية تجاه النصح والنقد!.

انتبهي للخطوط الحمراء:



رجولته يا عزيزتي هي الخطوط الحمراء التي لا يجب أن تتخطيها، مهما كان نقدك، ومهما كان غضبك أو استيائك، دعينا نتفق أنك تبحثين عن إصلاح عيبه وتقويمه، تعديك على رجولته سيقلب الطاولة تماما، وسيدفعكما إلى طريق اللاعودة، والخطوط الحمراء التي يجب الانتباه إليها تكون:

أ- **في كلماتك:** أنت لا تعلم، أو لا تدرك، والأخطر لا تفهم، وكل ما يمكن نعت الزوج به من قلة الفهم وسوء

التقدير يعد تعديا على رجولته، نعم أنا أؤمن أن الزوج ـ مهما كان ذكيا ـ قد يسيء التقدير ويخطئ، إلا أن إخباره بهذه المعلومة، وعلى لسانك عزيزتي الزوجة، قادر على توجيه طعنة إلى رجولته وكبريائه.

ب- **في أفعالك**: وأقصد بها كل الأفعال الغير مسؤولة التي يمكن أن تقعي فيها، كأن تنقديه أمام أحد، أو تأخذي خطوات ما من أجل تصحيح عيبه دون الرجوع إليه أو استشارته.

جـ- **سلوكك**: الأمر هنا يتعلق باسلوبك العام، فمثلا قد تميلين إلى التحضير الطويل وكأنك بصدد إعطائه درسا، أو إعطاء النصح بشكل مباشر وصريح وقاسي.

لعلك تسألين، وكيف أوجه نقدا لزوجي إذن؟

أولا يجب أن تضعي في ذهنك أن النقد -بشكل عام- غير مرحب به، وأن رفضه سلوكا طبيعيا يقوم به معظم البشر، وأن مقاومة زوجك يجب ألا تأخذيها دائما على أنها تكبر وعناد.

نعم من المفترض أن نقبل النقد، لكنني لا أتحدث هنا عن افتراضات، إني أتحدث عن طبيعتنا التي كوناها عبر سنوات من العيش في مجتمع لديه حساسية من النقد والتوجيه، خاصة النقد القادم من المرأة إلى الرجل.

والآن دعيني أخبرك بنصائح قل من جربتها وخاب ظنها:

1 انتقي كلماتك: لا توحي إليه بأنك تحاكميه، بل تناقشيه، حاولي أن تتخففي ما استطعت من صيغة الأمر، واجعليه نقاش هادئ، واصبغيه بالإيجابية، قولي له ألا ترى معي.. ما رأيك في..، هذا من شأنه أن يريحه ويخفف من توتره.

2 الوقت المناسب: ثمة أوقات يكون الحديث فيها ضرب من الجنون، أنت أدرى بالأوقات المناسبة والتي يكون فيها زوجك مهيأ للكلام والحديث والتواصل بإيجابية، كذلك هناك أماكن مناسبة وأماكن يجب تأجيل أي عتاب خلال التواجد فيها.

3 لا تقتربي من الثوابت: لا يجب أن تشككي في حبه لكِ، أو بجديته في الالتزام بواجباته العائلية، إن محاولة اللعب بالثوابت والمقدسات الزوجية من شأنة أن يضعف قيمتها، ولعل كثيرا من

الزوجات اللواتي يستسهلن طلب الطلاق عند كل مشكلة، من ذلك النوع، وللأسف كثيرا ما استفز هذا الزوج فحطم ما كان يظنه الجميع غير قابل للتحطيم، ونطق بالطلاق.

4 لا تنسي هدفك: هدفك هو علاج خطأه، وليس إثباته، فإذا ما رأيتي منه تراجعا عنه، ومحاولة للتبرء منه، فلا تضيقي الحصار عليه، اسمحي له بأن يحتفظ بماء وجهه، ويكفيك أنك حققتِ هدفك النهائي والأهم.

5 بينك.. وبينه: إياك أن توجهي له نقدا، أو نصحا في وجود آخرين، حتى وإن كانوا الأولاد أو أحد المقربين منكما، ولا تستهيني، فإن ما تظنيه عاديا، قد لا يكون كذلك بالنسبة للزوج، حافظي على سرية النصيحة.

6 كوني مرحة: انتبهي هنا، أقصد «بمرحة» أن تجعلي كلامك خفيف الظل، أن تكسري حدته وقوته،

وليس بالمرحة أن تلجأي إلى السخرية، حذار من الاستهزاء.

7 اعتذري إن تضايق: اعتذري عن الإسلوب إن شعرتي أنه أوجعه، وحاولي ألا تدعيه وهو حزين أو متضايق من حديثك.



8 اكدي على حسناته: عندما تنصحي زوجك أو تنقديه، أكدي دائما على مميزاته وحسناته واحفظي له حقه، كثير من الزوجات يعلن الحرب على أزواجهم ويغضوا الطرف عن حسناته، وكأنه ما فعل خيرا قط، وهذا مما يضايق الزوج ويستفزه، الله سبحانه وتعالى يقول في سورة الأعراف (ولا تبخسوا الناس أشياءهم)، فيجب أن نحفظ له جميل فعله وحسناته، وأن نشعره أن الخطأ أو العيب لا يقلل أبدا من رصيد الحب الذي نحمله تجاهه.



كذلك أختي الكريمة يجب الوضع في الاعتبار ألا تنصحيه من برج عالي، فكلنا نقع في الخطأ والزلل، ويجب أن يكون نقدا هينا لينا،

وأنصحك كذلك بأن تتركي له مساحة كافية لتبرير وجهة نظره، وشرح مقصده، ولا تصادري حقه في الدفاع عن موقفه.

وفي الأخير أنبه عليك أن تتعاملي مع زوجك حسب خصائصه النفسية، فإذا كان زوجك لماحا فلا تصرحي له، يكفيك أن تشيري له على موضع المشكلة، وتتركيه يتفاعل معها، وإذا رأيتي أن لا حل سوى التصريح فصرحي مع الالتزام بالنصائح التي ذكرناها آنفا.

يقول الإمام بن القيم الجوزيه موضحا الفرق بين الناصح المخلص، والمؤنب المتشفي:

إن النصيحة إحسان إلى من تنصحه، بصورة الرحمة له، والشفقة عليه، فهو إحسان محض يصدر عن رحمة ورقة، ومراد الناصح بها: وجه الله ورضاه، والإحسان إلى خلقه، فيتلطف في بذلها غاية التلطف، ويحتمل أذى المنصوح ولائمته، ويعامله معاملة الطبيب العالم المشفق على المريض المشبع مرضا، وهو يحتمل سوء خلقه وشراسته ونفرته، ويتلطف في وصول الدواء إليه بكل ممكن فهذا شأن الناصح.

وأما التأنيب فالقصد منه التعيير والإهانة، وذم من أنبه، وشتمه في صورة ناصح مشفق.

ومن الفروق بين الناصح والمؤنب أن الناصح لا يعاديك إذا لم تقبل نصيحته، قال لك: قد وقع أجري على الله، قبلت أو لم تقبل، ويدعو لك بظهر الغيب، ولا يذكر عيوبك، ولا يبينها للناس، والمؤنب عكس ذلك.

طاولة واحدة كانت تجمعنا في ليالي يناير الباردة، أربعة أصدقاء يتشابهون في حبهم لتناول القهوة قليلة السكر، والجدال، ويختلفون في كل ما عدا ذلك!!.

نلتقي على فترات متباعدة، كلما شعرنا بحاجة إلى أن نصب زيت الصداقة والأخوة على تروس الحياة المادية القاسية. فنقتطع من جسد الأيام ساعات معدودة، نتقوى بها على شدة ما نلاقي من الدهر، ونفتح فيها أبواب القلب بلا تحفظ أو مواربة.

ما من احد في الأرض يستقيم طبعه على الجمع بين هم الحب وهم الحياة .. ذلك ان الله لم يخلق فيما أعلم فكرا يتمكن من الانسان كما يفعل الحب ..
مصطفى صادق الرافعي

في تلك الليلة كان شريف واجما بعض الشيء، وكالعادة ألح عليه طارق أن يفرغ ما في صدره، فالصديق وقت الضيق كما يقول المثل، وإن لم يتحدث لنا عن همة فلمن يتحدث، وهكذا أقنعه طارق أن يتكلم، ويحكي مشكلتة.

نقل بصره بيننا وهو يقول: لم يتبق على زفافي إلا أياماً معدودات كما تعلمون، لكنني أشعر بأني ربما أكون قد أخطأت الاختيار، كل يوم أرى اختلافات كثيرة بيني وبين الفتاة التي اخترتها، هي صالحة وعاقلة وبها

مميزات كثيرة، وهذا ما يجذبني إليها، لكننا نختلف في أشياء عدة، وكلما حاولنا أن نتنازل قليلا لنقترب من بعضنا البعض، ما يلبث أن يطل سوء الفهم برأسه مرة أخرى فنختلف ونتخاصم..!.

خيم صمت علينا، قبل أن يقول محمد محاولا كسر الشجن الذي سببته لهجة طارق الحزينة: وتريد الصمت يا صديقي، هذه أمور سهلة ولحسن الطالع أن بين ظهرانينا من يفتي في هذه المسائل، فافتنا يا كاتبنا عن معضلة أخانا.. **ثم قهقه ضاحكا وهو** يشير إلي.

ابتسمت قليلا وأنا أقول لطارق: أهلا بك في قطار الزواج يا عزيزي، ها أنت وقبل أن تضع قدميك فيه بدأت في مكابدة مصاعبه، وصدقني يا صاحبي إنها ألذ مصاعب وضغوط الحياة.

ثم رشفت رشفة من قهوتي وأنا أنقل بصري بين الجميع وأقول: نحن مثل أطراف المغناطيس تماما يا أصدقائي!، ننجذب إلى الطرف الذي يختلف عنا، ونتوحد معه، وهذا أمر يبدأ منذ اللحظة الأولى.

تتجلى عظمة ربنا وحكمته في لحظة بدء التكوين، فنرى السائل المنوي المتحرك، يندفع إلى البويضة الساكنة الهادئة، والتي تجتذب بثباتها أقوى حيوان منوي من ملايين الحيوانات المندفعة.

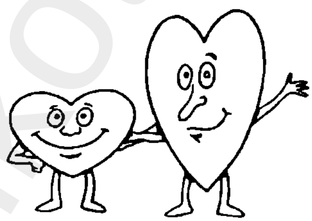
فتبدأ ومنذ اللحظة الأولى وضع قواعد اللعبة، فهناك طرف ثابت

وهناك آخر متحرك، هناك كثر متدافعون وهناك واحدة مترقبة في دلال!، ويتبقى سر انجذابهما هو الاختلاف الأبدي والفطري بينهما.

يكبر الرجل والمرأة، وتبدأ معالم الاختلاف تظهر وبشدة بينهما، ويبدأ كذلك الاختلاف بيننا في طبيعة التعامل مع هذا الاختلاف.

فمنا من يرفض رفضا تاما فكرة أن يلتقي شخصان يختلفان في أشياء عدة، ونجده يحاول بشتى الطرق أن يغير من طباع وتصرفات وميول شريك حياته، وقد يفشل في ذلك وتضطرب الحياة، وقد ينجح ويصبح الطرف الآخر فاقدا لهويته، تابعا للطرف الأول.

ومنا من يقبل بالاختلاف كأمر واقع لكنه يفشل في التعامل معه، ونجده مضطرب في حياته، ويحاول تجنب الحديث في كثير من الأمور مخافة تفجير خلاف أسري.



وهناك من يتفهم الاختلاف وينجح في التعامل معه، ويستخدمه في إثراء الحب وتغذيته.

إنه لأمر مضجر وممل أن نعيش مع شخص يشبهنا تماما!، يرى ما نرى، ويرفض ما نرفض، ويرفع إصبعه موافقا عند كل مناقشة، فهذا مما يعطي لحياتنا لونا باهتا سلبيا، قد نحبه لفترة لكننا سنمله بعد حين.

تنحنح طارق مبديا بعض الاعتراض وهو يقول: لكني عشت أسمع وأؤمن أن الاتفاق ينجب علاقة متوازنة هادئة إيجابية، وكنت أشير بحماسة وثقة إلى كل زوجين سعيدين مؤكدا على أن تفاهمهما وانسجامهما هو منبع سعادتهما الزوجية، ولم أتصور للحظة أن الاختلاف والتضاد يمكن أن ينجب علاقة سليمة!؟.

أومأت برأسي موافقا وأنا أقول: دعني أولا أنبهك إلى أن هناك ثمة فارق دقيق ومهم بين الخلاف والاختلاف، الخلاف هو تعبير عن عدم استطاعتنا إدارة ما بيننا من وجهات نظر ورؤى مختلفة، فنصل إلى نقطة من عدم الاتفاق تنشئ توترا وشقاقا يؤثر في حياتنا، بينما الاختلاف هو أمر فرضته علينا طبيعتنا، ومن شأن من يديرهما بذكاء أن ينعم براحة وهدوء ودفء كبير، إن من نراهم حقا سعداء يختلفون مع بعضهم البعض، لكنهم يمتلكون براعة في إدارة هذا الخلاف ووضعه في مساحة لا يتخطاها، ولا تظنن أن السعادة تنتجها معادلة (أنا أرى.. أنت توافقني على طول الخط)، وإنما معادلة (أحبك.. حتى وإن اختلفت معك).

لكننا نرى في كثير من الأحيان أن الاختلاف يضعف الحب بل وينهيه تماما.. **قالها طارق معترضا، فقلت محاولا التوضيح أكثر:** دعني أتعرض للشريحة التي تقصدها، والتي يسيء كل منهما لحبيبه عندما يختلفان.

إننا وعندما لا نحترم الاختلاف بيننا وبين شركاء حياتنا، ونراه تحديا وتعديا علينا نبدأ في فقد مساحات من الحب الذي يجمعنا.

بعدها نبدا في محاولة لإنقاذ الحب إلى سلك احد طريقين:

الأول: أن نخرس أي صوت يدعونا لقول ما نراه، ونكبت بداخلنا مشاعرنا. وهذا ما تلجأ إليه عادة النساء - كي نُرضي الطرف الآخر، ونريه كيف أننا نحبه ونوافق على ما يقول.

والثاني: توجيه حرب شرسة ضد الطرف الآخر، في محاولة لتغييره، كي يصبح كما نحب ونريد.

وهذان الشكلان، أبدا لا يحلان القضية..

نعم سيوجد نوع من التفاهم والتراضي، وسنجد أنفسنا سعداء أول الأمر، ظانين أننا وصلنا إلى وثيقة تفاهم مشتركة، وفي الحقيقة أن هذا يرضي إلى حد كبير العقلية العربية، التي يرفض رجالها إقتسام وجهات النظر مع النساء، ويرضى نساؤها بلعب دور الجانب الأضعف المغلوب على أمره!.

إن الناظر في أحوالنا يرى أن كثيرًا من البيوت اختارت أن تمرر الأيام، وتتفق على وضعية من الهدوء والتراضي بينهما، ترضى بأن يطغى جانب الهدوء والسلم على جانب الحب المشتعل الدائم القائم على الإدارة الصحيحة لفن الاختلاف.

فإذا سألتني، ما الذي يوجد شقاقا ونزاعا في كثير من البيوت التي ترتفع فيها الأصوات ونرى المشاكل فيها لا تهدأ، فأخبرك أنها مقاومة الاختلاف!.

تلك المقاومة التي تنشئ احد زوجين:

- إما رجل شديد، عصبي، يقاوم زوجته محاولا فرض سيطرته عليها.
- أو رجل حساس، هادئ، لا يحب الاصطدام.

ويقابل هذان الصنفان صنفان من النساء:

- فإما إمرأة ضحية، مغلوب على أمرها، لا تملك من شأنها شيء.
- وإما إمرأة متمردة، قوية، ترتفع عندها ميول ذكورية، وحب للسيطرة.

هذان الصنفان من الرجال، والنساء، هما أبطال كثير من البيوت مِن حولنا، تلك البيوت التي صدمها سوء التعامل مع الاختلاف الفطري بينهما.

قاطعني أحمد معترضا على كل ما أقوله – كعادته - قائلا: حنانيك يا كاتبنا الكبير، لقد عاش آبائنا وأجدادنا تحت سماء الحب سنين طوال، بفطرتهم قبضوا على مشكلات الأيام فلم يتركوا لها

مجالا لتعكير حياتهم، لم يحضروا وقتها دورات لتنمية الحب، أو يقرأوا كتبا عن السعادة الزوجية، فما بالك اليوم تُعقد الأمر، ليت الزمان يعود ويعود معه دفء بيوتنا، والحب البسيط الجميل، الذي نولد به ولا نتعلمه.

فأجبته: كلامك منطقي يا صديقي، لولا أنك أغفلت حقائق في غاية الأهمية، أولها أن زماننا تغير، وتغيرت معه مفاهيم كثيرة، طغت المادة على الروح، فلم تترك لمشاعرنا متنفسا لتعلن عن نفسها، وتغيرت المرأة كثيرا، فلم تعد تلك الفتاة التي تنتظر في بيتها إلى أن يأتي (ابن الحلال) ليحملها معه إلى بيته، راضية بالقليل الذي يعطيه لها، قائمة على خدمته، حامدة ربها على ابتسامة الرضا التي قد يعطيها لها بين حين وآخر.

لقد أصبح المرء منا أكثر وعيا باحتياجاته العاطفية، مستعدا لطلبها، معلنا التمرد إذا ما انتقص منها شيء، فكان لا بد أن نتعلم كيف نعلن عن حاجتنا بشكل صحيح، ومطلبها بأدب، وكذلك كيف نتعامل مع حاجيات شريك الحياة، فلا نظلمه أو ننقصه من حقه شيئا.

وها هو العلم صار قادرا على إعطائنا المعلومات التي تزيد من كفاءتنا، وقوتنا، وتعيدنا إلى طبيعتنا التي نسيناها.

عدت بنظري إلى صديقي طارق وأنا أقول: إن من يحب ينبغي

أن يتفهم من يحبه، ويتقبله كما هو، إننا لسنا بالكمال الذي نظنه، ولا يجب أن نفترض كذلك المثالية في الطرف الآخر، عندما نتحاور مؤمنين بقوة اختلافنا، نرسل رسالة إلى الطرف الآخر مفادها أننا نحبه ونحترمه، بينما ضجرنا من أي نقاش وخلاف، ومحاولة إنهائه قبل أن يبدأ هو في الحقيقة إشارة إلى تعصبنا وتعنتنا الفكري.

فلا تحزن يا صديقي عندما تصطدم باختلاف فكري أو نفسي..

وحاول أن تفتح عقلك أكثر.. فأكثر.



اللغة الثانية

لغة المشاعر والأحاسيس



كريم الشاذلي

حب

الرومانسية .. نزرعها نحن، ونسعد بجني ثمارها كل وقت وحين ..!

هي قناعات، يؤمن بها المرء، ويتركها تنضح في سلوكه وتصرفاته، فتنتشر جوا من الحنان والبهجة في محيطه .

ومن عدل القدر أنه يرى مردها حاضرا، فيهنأ بجميل عيشه ويرتاح ..!

في الصفحات القادمة آخذ بيدك كي نقف على حال العشق والعشاق.

لنتعلم سويا كيف أن العشق والرومانسية فن يمكننا تعلمه وإتقانه ..!.

نصائح وتعليمات غير مهمة ..!

كلنا نهرب من النصائح، ولا نحب تلك التعليمات التي تنهال على آذننا لتخبرنا ما الذي يجب علينا فعله، وما الذي ينبغي لنا تجنبه.. أليس كذلك!؟

ما يثير غيظنا حقا هو كلمة «هامة» التي توضع بعد كلمة «نصائح أو تعليمات»، وبلا شك فلقد تساءلت مثلي، ألا يوجد شخص وحيد في العالم، يرى أن تعليماته ونصائحه ليست مصيرية!؟.

وأجيب بتواضع كامل.. نعم، أنا ذلك الرجل!.

لقد أيقنت حقا أن جميع النصائح ليست ذات قيمة، إذا لم تخلق دافعا بداخلك، أو بمعنى آخر وجدت أنه علي أن أطلعك على ما لدي مؤمنا بأن أهميته تنبع ليس من انبهاري أنا بقوته وأهميته، وإنما بقدرتي على إثارة اهتمامك، بعد هذا يتبقى الأهم وهو دافعك الإيجابي ومبادرتك في جعل هذه المعلومة سلوكا واقعيا.

بناء على هذا دعني أخبرك -عزيزي الزوج -ببعض الأشياء التي رأيت أنها تصنع اختلافا في حياتنا الزوجية، وبأن زوجاتنا يهتممن بها بشكل كبير.

هي غير مهمة، لكنها -إلى حد ما -ذات فائدة!:

1 العطف والاحتواء هما الدعم الأقوى:

إذا ما أتتك زوجتك يوما تشتكي مديرها الذي خصم منها يوما بسبب تأخرها، ترى ما هو أول سؤال ستوجهه لها؟!.

معظم من سألتهم هذا السؤال أخبروني أن السؤال الأول هو الاستفسار من الزوجة عن الوقت الذي تأخرته، بعدها أخذوا إما في إعطائها نصائح تساعدها في التعامل مع ذلك المدير المتعنت، وإما بلومها على تأخرها الذي أعطى للمدير الفرصة في معاقبتها.

والحقيقة أن هذا ليس هو الشيء الذي تبحث عنه الزوجة!.

منذ القدم والمرأة تحتاج إلى الشعور بالعطف والرحمة والود والاحتواء من زوجها، خاصة حال الضغوط والمشكلات التي تواجهها، وهنا قد تخبرني بأن مساعدتها في التغلب على مكائد المدير هو دعم وود واحتواء، وهنا أخالفك الرأي.

إن الزوجة في حالة شكواها من شيء ما، تريد من زوجها أن يشعرها بالأمان والدعم النفسي أولا، فيهتم بها، بقلبها الموجوع، بضعفها أمام موقف ما، فيستمع باهتمام، ويواسيها بعطف، ثم بعد ذلك يبدأ في الاهتمام بالمشكلة نفسها، ويأخذ في إعطائها الحلول، قد لا تعي أهمية هذا التسلسل، وقد ترى أنه شيء مبالغ فيه، لكنه بالنسبة لها يعني الكثير.

2 اعتذر عن أخطائك:

لدي أصدقاء كثر يرون أن الاعتذار خيار غير مقبول في الحياة الزوجية!، ويؤكدون بأن الرجولة قد تذهب بها عبارة آسف، أو موقف اعتذار!.

وهذا مما يؤسف له، فمما لا شك فيه أن المرء منا يخطئ، وأمام الخطأ يكون هناك سبيلين، فإما مكابرة وعناد، أو اعتذار وإنابة.

والاعتذار شيء صعب على النفس، ولا يقدر على تحمل حرارته سوى العظماء من البشر.

والرجل الحقيقي هو الذي لا يأنف من الاعتذار لزوجته بل ولأبنائه، ويسن في حياته الزوجية سنة الاعتذار عند الخطأ، ويبدأ بنفسه.

إن المكابرة صفة إبليسية بدأها إبليس في مواجهة رب العزة جل وعلا فقال بتبجح غريب ﴿أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ﴾، فكان جزاءه العيش طريدا أبد الدهر!.

بينما الاعتذار صفة العظماء، فهذا أبونا آدم يعتذر ﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾، فاستحق الرحمة والمغفرة والرضوان.

وعلى هذا فالرجل الحق لا يستحي من أن يعتذر، حتى وإن كان الاعتذار للطرف الأضعف، لزوجته أو لأبنائه، فهذا مما يرفع من شأنه عاليا، ويجعله قدوة حسنة، ويخفف من توتر الحياة.

3 ارتق برجولتك:



هؤلاء الذين ينظرون إلى الرجولة على أنها صوت مرتفع وفرمانات واجبة النفاذ يخسرون الكثير والكثير، الرجولة الحقة هي التي يطغي فيها جانب العطف والرحمة والعطاء، على الشدة والقسوة، تصف السيدة عائشة - رضوان الله عليها- زوجها النبي ﷺ، بأنه كان «في مهنة أهله»، فلا يستحي ﷺ من أن يخيط نعله، أو يرقع ثوبه، أو يقوم بأي عمل منزلي، مما يأنف رجالات هذا الزمان من القيام به.

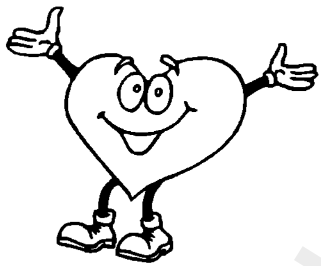
4 احكم عليها دائما بتصرفاتها وليس بما تقوله:

قلت من قبل أن المرأة تبالغ، وأنها تلجأ إلى الألفاظ الكبيرة ظنا منها أن هذا يعطي لكلماتها مصداقية أكبر!.

لذا فليس من الحكمة أن أحكم على زوجتي بكلماتها، وألا أحكم عليها من خلال ما تقوله، وإنما من خلال تصرفاتها الفعلية.

عندما تخبرك زوجتك أنه فرغ صبرها من تربية الأولاد، أو أنها لن تستطيع الذهاب إلى العمل ثانية، وأنك لم تعد تهتم بها، وأنها تشعر بالقلق والإحباط، فخفف عنها، ولا تقيم لها المحكمة، فعما قريب ستعود إلى طبيعتها وستنسى ما قالته، وتمارس دورها بتلقائيتها وطبيعتها.

5 لا تبهرها بقدراتك وإنما متعها بوجودك! :



بعض الرجال يعمد إلى إبهار زوجته بين وقت وآخر، عبر مواقف وكلمات -حقيقية تارة ومن وحي الخيال تارات أخرى- يحاول من خلالها التأكيد على قوته وروعته وعظمته، ظنا منه أن هذا هو الشكل الذي يعجب المرأة، والحقيقة أن الطفرات أو الهبات التي يعمد إليها البعض في حياته بشكل عام وحياته الزوجية بشكل خاص ليست هي الأصل، ولن تصل به إلى مرتبة متقدمة، وإنما يجب على الرجل منا أن ينتبه إلى زوجته طوال الوقت، ويمتعها بوجوده في كل

لحظة وثانية، لا أطالبه بأن يفعل عظيما، وإنما ألفت نظره إلى الأشياء الرومانسية البسيطة، من كلمة طيبة، وابتسامة دافئة، وعبارة شكر أو امتنان عند إحسانها، وغض طرف وتجاوز عند خطأها، هذه الممارسات البسيطة هي التي تصنع الحب الكبير، وليس شيء سواه.

6 كن أفضل خبير تسويق!:

هل راقبت خبراء التسويق من قبل؟!، دعني أخبرك بما يفعله رجال التسويق، إنهم يحاولون بشتى الطرق إقناعك ببضاعتهم، يمتلكون لسانا حلوا، وينتقون ألفاظهم ببراعة متناهية، ويقنعونك بحاجتنا جميعا إلى المنتج الذي يودون بيعه، إنهم باختصار يمارسون نوعا من السحر عليك، عبر إخبارك بأنك محظوظ إن امتلكت هذا المنتج، وستكون خسارتك فادحة إن ضيعت الفرصة من يدك!.

وهذا ما أريد منك فعله تماما!!.

أريدك أن تكون لبقاً، متفائلا، مؤمنا بقدرتك على إقناع زوجتك بوجهة نظرك، بارعا في تفهم وجهة نظرها، قادرا بابتسامتك الدافئة الهادئة على حل جميع المشكلات التي قد تقابل زواجكما.

أنظر إلى خبير التسويق عندما يقابله العميل باعتراض، أو يرفض عرضه، أو يجادله.. فماذا يفعل..؟!

كيف يتصرف.. كيف يتحدث..؟؟!

إن ما أريده منك بالضبط يا صديقي أن تنظر بعين الاهتمام إلى علاقتك الزوجية، وبأنها لا تقل عن عميل تريد كسبه والاستحواذ عليه كي تبيعه ما تريد وتقنعه ببضاعتك.

اللسان الحلو.. الصدر الرحب.. التحمل وضبط النفس.. هذه بالضبط هي بضاعتك.

7 ادخلها دائرة حياتك:

يؤلم النساء جدا أن يتم عزلهن عن دائرة اهتمامات وقرارات الزوج، أقصد بحديثي أن تتعامل مع زوجتك فقط كـ «ربة منزل»!.

حاول أن تشرك زوجتك في أفكارك وأحلامك، أخبرها ببعض أسرارك الخاصة، أعلمها بتطلعاتك المستقبلية، استشرها بين وقت وآخر عن شيء يشغل بالك، طبعا أنت تعرف الفرق بين أن تستشيرها وتستأذنها!.

8 لا تكن شخصا نمطيا:

فكل تصرفاتك متوقعة، حياتك روتينية بشكل يبعث الملل والسأم، حاول ما استطعت أن تكون مختلفا، فاجئها برحلة، بهدية، اجعلها دائما في انتظار أخبارك وتصرفاتك المبهجة.

9 تكلم:

صمت الرجال مستفز للزوجات، وأسوء ما فيه أنه يشعرها بأنها غير مرغوبة، أو أن زوجها يتهرب منها، لذا أنصحك أن تتحدث وتتكلم معها طوال اليوم، أقصد بحديثي إذا ما رأيتها تأكل ساندويتش مثلا اسألها «لحم أم دجاج»، حين تراها تفعل شيء أخبرها أنك قمت بفعل هذا الأمر من قبل ونتيجتك كانت كذا وكذا، سلها وهي تشاهد التلفاز عما تشاهد، وهكذا..

بهذه الطريقة ستشعر زوجتك حينما تصمت أن هناك سبب هام لصمتك، ولن تنظر للأمر على أنه شخصي، فطالما تتحدث معها وتشاركها أطراف الحديث، سيصبح من حقك أن تنال قسطا من الهدوء والإنفراد.



نستطيع أن نتنبأ بعمق وروعة العلاقة الزوجية، إذا ما تمكنا من معرفة ثلاثة أشياء..!

الأولى: هي قدرة كل طرف على فهم وجهة نظر الطرف الآخر، وكذلك قدرته على تفهيمه وجهة نظره هو، وما يود قوله.

الثانية: أهمية قبول الطرف الآخر كشخص متفرد مستقل بشخصيته.

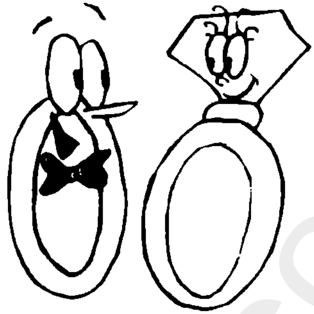
الثالثة: مدى بذل كلا الطرفين للجهد، وعملهما المشترك من أجل إنجاح هذه العلاقة

- ودعوني ألقي الضوء على تلك الثلاثية بشيء من التفصيل:

1 الفهم والتفهيم:

فبناء تواصل ناجح مع شخص آخر يتوقف على قدرتك في فهمه، وتفهيمه.

وكثيرا ما تصيب علاقة المرء مشكلات بسبب عدم قدرة طرف على عرض وجهة نظره بشكل سليم أو لعدم قدرة الشخص الآخر على فهمه، أو للسببين معا!.



إن للحديث والفضفضة ومعرفة كيفية عرض مشاعرنا بشكل سليم يُعد شيء بالغ الأهمية في فهم الطرف الآخر لنا، كذلك من الأهمية تغليب حسن النية والتأكد من الطرف الآخر عن أي أمور لم تُفهم بشكل جيد، وعدم إعمال توقعاتنا قبل التأكد والاستفسار.

يحكي د. ستفن كوفي في كتابه (عادات الناجحين السبع) عن موقف حدث له أثناء سفره في إحدى القطارات فيقول: كان الركاب جالسين في سكينة بعضهم يقرأ الصحف، وبعضهم مستغرق في التفكير، وآخرون مغمضين أعينهم في استرخاء، وكان الجو ساكنا ومفعما بهدوء.

وفجأة صعد رجل يصحبه أطفاله الذين سرعان ما ملأ ضجيجهم عربة القطار، جلس الرجل بجواري وأغلق عينيه غافلا عن الموقف بأكمله!!.

كان الأطفال يتصايحون ويتقاذفون الأشياء، بل ويجذبون الصحف من الركاب، وبالرغم من كون الأمر مثيرا للاستياء، إلا أن الرجل الجالس بجواري ظل مغلقا عينيه، وينعم براحة وهدوء يثيران الغيظ!!.

لم يكن سهل علي أن أتقبل تبلد الرجل وتخليه عن مسؤلية ضبط تصرفات أبنائه، وشعرت بالتعاطف مع ضيق الركاب وتذمرهم، فالتفت إلى الرجل وقلت له وأنا أحاول ضبط أعصابي لأقصى حد (إن أطفالك يا سيدي، يسببون إزعاجا للكثير من الناس، وإني لأعجب كيف تتركهم هكذا) ففتح الرجل عينيه وبدأ كمن يعي الموقف لأول مرة وقال بلطف (نعم، إنك على حق يجب علي فعلا أن أفعل شيئا إزاء هذا الأمر. لقد جئنا لتونا من المستشفى حيث لفظت والدتهم أنفاسها الأخيرة منذ ساعة واحدة. إنني عاجز عن التفكير، وأظن أنهم لا يدرون كيف يواجهون الموقف أيضا).

يتسائل د. كوفي ويقول (هل لك أن تتخيل شعوري حينئذ؟، لقد حدث تغيير للصورة الذهنية، لقد رأيت الأمور مختلفة فجأة، ولهذا فقد فكرت بشكل مختلف، وتصرفت بطريقة مختلفة، لقد تلاشى غضبي تماما، وعصر الألم قلبي، وامتلأ بالعطف والشفقة على الرجل والأطفال)[١].

هذه القصة عزيزي القارئ توضح أهمية أن نستوعب بشكل كامل معطيات الأمور قبل إصدار حكم نهائي حيالها، فلربما تغير حكمنا بشكل عكسي تماما إذا ما عرفنا الدوافع التي ينطلق منها سلوك أو كلام الشخص الآخر، تماما كما تغير شعور د. كوفي، بعدما تعرف على حال الرجل.

---

(١) ستفن كوفي (العادات السبع للناس الأكثر فاعلية).

إننا في أحوال كثيرة نلجأ للصراخ، والتهديد، دون أن نعطي لمساحة (الفهم والتفهيم) الوقت الكافي، نصدر الأحكام، ونؤكد على أن الآخر يقصد السوء دون أن نتأكد من أننا فهمنا قصده الفهم الصحيح.

2 الاقتراب خطوة للإمام:

يحتاج أن تلبس الحذاء الضيق كي تشعر بما شعر به من مشى الكيلومترات وهو يلبسه!.

> ليس للنساء عمل في الحياة سوى الحب.. أما حياة الرجل فهي خدمة العمل.. ومن هنا بدأ سوء التفاهم...
>
> **توفيق الحكيم**

يحتاج كي تفهمني أن تقترب خطوة للأمام، هذه الخطوة ستتبعها خطوة أخرى إذا ما بدا لك أن هناك سوء فهم قد عرا تفسيرك لكلماتي وتصرفاتي.

كثيرا ما تحدثنا وعرضنا ما لدينا وسمعنا ما لدى الآخر، لكننا لم نبذل الجهد اللازم لفهم وجهة نظره، ومحاولة الرؤية بعينيه، وأصدرنا قرارنا سريعا وفق ما رأيناه و سمعناه، وانطلاقا من ثقافتنا ورؤيتنا وحكمنا على الأمور.

كثيرا ما نختلف مع من نحب، ونجد أن خلافنا بعد ذلك لم يكن

له أصل، وأننا نتفق في جل ما تضاربت آرائنا حوله، فقط كان هناك لبس وسوء فهم للأمور.

ومن المحزن أن أقول أن هناك زيجات تنتهي في لحظة يتملك فيها سوء الفهم من الشريكين، ويصاب كلاهما بالدهشة بعد فترة، كيف انتهت الحياة، ولأي سبب!؟.

إننا ننسى وبسرعة كثيرا من مشاعرنا الايجابية بسبب سوء الفهم والافتراضات الغير صحيحة، ومما يجب أن نعلمه كبديهيات، كي لا نسقط بسهولة في هذا المأزق:

- أن الرجل يتصرف غير المرأة، ويتكلم بلغة غير لغتها.
- أن مظاهر الأشياء قد تحمل تفسيرا مختلفا عن ترجمتنا لها، مط الشفتين، أو هز المنكبين قد أراهما استخفافا بها أقول، بينما تفعلهما زوجتي حال دهشتها أو استغرابها، لذا فقد أستشيط غضبا إذا ما هزت منكبيها ويتصاعد غضبي، بينما الأمر لا يستحق ذلك مطلقا.
- خلفيتنا الثقافية، وتربيتنا، تساعد على تفسير كل منا للأمور بشكل مختلف عما قصده الآخر.
- ما أراه عونا للآخر قد لا يراه كذلك!، وما هو سهل علي سماعه قد يكون صعبا على أسماع الآخر، وما أفعله بسهولة

ويسر قد يراه الآخر شيء صعب خارج عن طاقته.

حينها نقرر أن نبذل قصارى جهدنا في فهم واستيعاب الآخر،وعندما نؤمن بأن كل شخص على هذه الأرض له شخصية مستقلة متفردة عن غيره نكون قد اقتربنا خطوة أخرى في سبيل إراحة قلوبنا.

3 يدا بيد:

تحمل المسئولية شيء في غاية الأهمية، أسوأ ما في العلاقة الإنسانية أن يتحمل طرف دون الآخر مسؤولية إنجاحها وإيصالها إلى بر الأمان، بينما الآخر مستهتر لا يعبأ بشيء، ولا يبذل أدني جهد في حمل المسؤولية، يزيد الأمر سوءا أن يمارس شخص دور المستهتر، بينما يدمن الآخر دور الضحية!.

لذا كان من الأهمية بمكان أن يتصدر كل شخص لمسؤوليته، ويتحملها بشجاعة وثبات، ويبذل في سبيل إنجاحها كل السبل والطرق.

ما لم أشاهده على سطح تيتانك

خلدها التاريخ بكونها أسطورة السفن التي غرقت بعد إقلاعها بساعات بعدما ظن صانعوها أن يد القدر لن تقدر عليها، وخلدتها الدراما بعدما صنعت منها حدثا دراميا أخرجت فيه كل ما من شأنه أن يدغدغ حواس المراهقين، والباحثين عن رؤية صورة للرومانسية والحب.



وكم من دموع ذرفت وهي تشاهد فيلم «تيتانك»، وكم من قلوب خفقت لمرأى البطل وهو يبذل جهده لإنقاذ البطلة ولو كان الثمن عمره هو وحياته!.

لذا كان مستغربا لصديقي أن أجاوبه بالنفي، عندما سألني: هل رأيت رائعة تيتانك؟!.

ولامني وأنا الذي أكتب عن الحب وأتحدث عنه أن أغض الطرف عن تلك الحالة الرومانسية التي كانت ستلهمني في كتاباتي، وتضخ فيها

من روحها الرقيقة كما يدعي!.

ثم سألني: والمسلسلات التركية التي أصابت العالم العربي بالهوس، ألم تشاهدها أيضا؟.

فهززت رأسي نافيا، وعندما رأيت علامة الدهشة مرتسمة على قسمات وجهه قلت: انظر يا صديقي، دعني أؤكد لك أني أذهب خلف الحكمة مهما سافرت، وآخذها لا يردني عنها عقيدة صاحب الفم الذي خرجت منه، ولا يمنعني من قطفها، خلافي أو قبولي الشخصي لقائلها، فالحكمة ضالتي، أينما وجدتها قطفتها، واستفدت منها، وأعطيت قائلها ما يستحقه من امتنان وتقدير، من هنا فإنني أؤكد أن ما ذكرته هراء، أي فيلم هذا الذي سأتعلم منه الرومانسية، وأي مسلسل هذا الذي سيمدني بأفكار ملهمة، أما هؤلاء المأخوذين بها يشاهدونه، فهم في الحقيقة يعانون من فقد لمعاني الرومانسية، ويتصبرون على جفاء حياتهم، بقطرات يشاهدونها في فلم أو مسلسل، أو ربما رواية عاطفية.

إنني إذ أقلب نظري يمنة ويسرة أجزع وأنا أشاهد الحب الحقيقي يخفت في حياة الناس، أنظر وأتسائل: أحقا لم يصل لهؤلاء سوى صورة واحدة للحب، أتتهم عبر أثير أغنية، أو حدث درامي، أو فصول رواية.

إنني يا صديقي لا أصدر حكما فنيا، ولا أسفه عملا أدبيا، لكنني أتسائل متأملا: ألم يصل إلى عقل الناس صورة حقيقية عن الحب،

تلهمهم في حياتهم، ويستمدون منها العون والقوة؟!.

تنحنح صاحبي وهو يقول: وأين هو ذلك الحب، الحياة تأخذنا بمتطلباتها ومشاغلها، وما نسمعه ونشاهده على شاشة التلفاز هو الوجه الوحيد للحب!.

توقفت قليلا متذكرا ما يصلني من اعتراضات على كتبي، والاتهامات التي توجه لي بالمثالية، وبأنني أطالب البشر بما يفوق قدرتهم، وأن كتبي يجب أن تصنف في خانة الروايات الرومانسية لا الكتب المنطقية القابلة للتطبيق!.

وعدت بظهري إلى الخلف ومعها ذاكرتي، وأنا أسترجع مشهداً و أكثر لأعظم محب وطأ الأرض..

المشهد الاول..

الجيش عائد من حرب، كابد فيها الكثير والكثير، وبينها الجنود يسرعون يحركهم الشوق إلى الوطن، وإذ بالقائد يتأخر عنهم قليلا وهو يأمرهم بأن يسبقوه، حتى إذا ما بدأ الجند في الغياب عن ناظريه، حتى ينادي على زوجته وينزلها من على ظهر الجمل، ويلاطفها، ثم يطلب منها أن تسابقه!، ضحكت وهي تؤكد له أنها ستسبقه، فيخبرها ضاحكا أن التجربة ستثبت صحة هذا الادعاء.

ويجريان كلاهما، تصاحبهما الضحكات، ونظرات الود والحب..

وبالرغم من كون هذا الزوج المحب لم يكن سوى النبيﷺ، وهو القائد المثقل بالهموم إلا أن حق زوجته من الرومانسية لم يمحها صليل السيوف، أو تذهب بها ضربات القتال.

وليس هذا المشهد بغريب أو حدث استثنائي..

فمما جاءتنا به الأخبار عنه ﷺ، ما حدثنا به أنس بن مالك ـ رضي الله عنه ـ بقوله: خرجنا إلى المدينة (قادمين من خيبر) فرأيت النبي يجلس عند بعيره، فيضع ركبته وتضع صفية رجلها على حتى تركب(١).

ألم يخجل ﷺ وجنوده ينظرون إليه وهو ثانيا ركبته، صانعا منها سلما كي تصعد فوقه زوجته على بعيرها.. لا لم يخجل ﷺ.

وهنا أتسال.. أليس مدهشا ألا نتعلم من هذا المشهد معنى رومانسيا رائعا، بينما نحن ننبهر حينما نرى أحدهم يفتح الباب لزوجته، أو يحمل عنها شيئا.. عجبا!!؟

المشهد الثاني..

هذا عمرو بن العاص القائد العبقري عائدا من غزوة أذاق فيها أعدائه المر، تسبقه إلى الأستاذ العظيم النبي ﷺ أنباء شجاعته وحسن تدبيره، وبأسه الذي أصاب المشركين بالرعب.

الكل يرمقه بإعجاب، وهو يمشي بينهم مبتسما وقد وقع في قلبه

---

(١) أنظر صحيح البخاري.

شيئا!، ذهب إلى النبي ﷺ، ورأى في عينيه نظرة الحب والسعادة، وسمع كلمات الثناء والإعجاب من القائد الأعلى.

فشجعه هذا على أن يخرج ما بقلبه، ويسأل النبي ﷺ: من أحب الناس إليك يا رسول الله؟.

لقد وقع في فؤاد عمرو أنه المصطفى عند النبي ﷺ، ولم لا أليس هذا يومه، وها هي بطولاته جعلت منه أسطورة لا يجهلها قاص أو دان.

وبينما هو منصت منتظرا الإجابة، ناظرا إلى الجمع كأنه يطالبهم بأن يستمعوا لما سيتفوه به النبي، وإذ بالنبي ﷺ يرد بسرعة وبساطة: عائشة!!!.

بلى وربي لقد قالها.. عائشة أحب الناس إلي.

فبادره عمرو ـ وهو اللبيب الفطن ـ قائلا: عن الرجل أسألك.

فنظر النبي إلى عينيه مليا وهو يقول: أبوها![1].

دعونا هنا نتوقف مستشعرين روعة هذا الموقف.

كم منا يخجل من ذكر مآثر زوجته، بل ويستحي من نطق اسمها أمام الناس، فضلا عن الثناء عليها وإعلان حبه لها.

إن النبي ﷺ قالها وهو بين الرجال، وهو جالس وبين يديه الشرفاء

والعظماء وكبار رجال الدولة.

لم يلق بالا لتقاليد قريش وقتها، ولا لنزعة الذكورة الكاذبة التي تعد الاعتراف بالحب ثلمة في رجولة الرجل وهيبته.

إن التعبير عن الحب فن، تنميها الفطرة التي تحتاج أن تحب وتُحب، لكننا لا نعي كيف نتقن هذا الفن، نتناسى أن الحب يزداد كلما علت قدرتنا في التعبير عنه، إن الحب يجب أن يُعلن ويخرج للنور عبر سلوك رومانسي جميل..

لقد حدث يوما و كان النبي ﷺ معتكفا في المسجد، فجاءته زوجته «صفية» فمكثت معه لبعض الوقت، وحينما همت بالانصراف، قام زوجها ﷺ، وصحبها حتى بلغت باب المسجد.

موقف بسيط ربما.. لكنه يحمل قدرا كبيرا من المودة، ويعبر بعمق عن احترام وإجلال من رجل إلى زوجته[١].

المشهد الثالث..

ويجول في خاطري الآن موقفا ليس أبدا بالعادي!.

وذلك أنه ذات يوم جاء رجل فارسي يدعو النبي ﷺ إلى الطعام، وكان هذا الرجل مشهورا بصنع بعض الأصناف الخاصة اللذيذة.

فقبل النبي ﷺ الدعوة، ولأن عائشة -رضي الله عنها- كانت

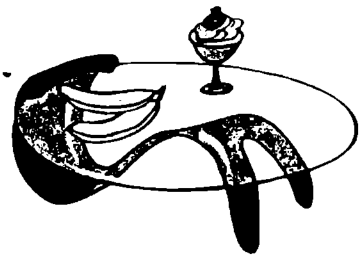
(١) أنظر صحيح البخاري .

حاضرة حال عرض الرجل، فلقد استأذن النبي ﷺ من الرجل أن تصحبه زوجته معه، فاعتذر له الرجل أنه يريده وحده!، ولعل النبي ﷺ رأى في عين عائشة شيئا من الحزن، فاعتذر للرجل عن قبول الدعوة.

فعاد له الرجل ثانية يلح عليه، فاعتذر له النبي مرة أخرى.

ففهم الرجل سبب اعتذار النبي، فعاد ودعاه هو وزوجته إلى الطعام، فشكره النبي ﷺ وقام هو وعائشة ولبيا الدعوة.

إننا هنا نقف على أعتاب موقف فريد.. لم أر أو أسمع بمثله قط.



إن النبي ﷺ يضرب عرض الحائط بكل التقاليد والأعراف التي تغلغلت في مفهومنا، وأخذت حيزا من كياننا زورا وبهتانا..

تلك التقاليد التي ترى بأن إعلان المشاعر نوع من الضعف لا يجب للرجال الوقوع فيه، وأن نصيب المرأة من مشاعر زوجها بضع كلمات، وأن العطاء فقط مادي.

أنظروا إليه وهو يلمح بطرف عينيه عائشة وهي تتلهف للذهاب معه وعدم تركه.

طالعوا عظمته وهو يعتذر۔ بلطف ، وحزم ۔ للرجل، شاكرا له جميل عرضه.

ثم تأملوا سعادته وهو يرى البهجة في عين زوجته بعدما استجاب الرجل، وصحبها معه، حتى أن أنس يصف مشهد خروجهما من باب المنزل قائلا: «فقاما يتدافعان حتى أتيا منزله».

لقد طارت أنباء حبه ﷺ لزوجته عائشة حتى بلغت الآفاق، ولقد حدث ذات يوم أن أخطأ أحدهم في حقها أمام عمار بن ياسر ۔ رضي الله عنه ۔ فما كان منه إلا أن زجره وعنفه وهو يصرخ فيه: أتؤذي حبيبة رسول الله؟!.

المشهد الرابع

هنا يجب أن أتمهل قليلا..!

هنا يأتي هذا المشهد فيزيح من ذهني كل ما رأيته وسمعته عن معاني الحب والرومانسية، ليسهل مفهوما أعمق وأروع لمشاعر الحب والود..

هذا النبي ﷺ جالس على مائدة الطعام، تأكل زوجته عائشة من مكان، فيأكل من نفس المكان، ترفع إلى فمها قطعة اللحم فيتناولها النبي ﷺ، ويضع فمه مكان فمها ويأكل..

تشرب -رضوان الله عليها- وهي حائض ، فيتناول الكوب ويضع

فمه مكان فمها ويشرب..

هنا يجب أن أصمت -باحترام- أمام روعة وإجلال هذا المشهد.[1]

يجب أن أصمت لأتساءل وأسألكم.. هل رأى أحدكم هذا حاصلا بين زوجين؟؟.

هذه عاطفة الرجال يا أصدقائي.. هذا هو الحب الحقيقي.

المشهد الخامس

دعونا هنا نصحب أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - وهو ذاهب لزيارة النبي ﷺ، دعونا نسترق معه السمع وقد أتاه صوت عائشة - ابنته- وهي تراجع زوجها وترفع صوتها عليه!.

هنا تثور ثائرة أبو بكر رضي الله عنه، ويندفع إليها متوعدا وهو يقول: أترفعين صوتك على رسول الله!!.

فهب النبي ﷺ، فحال بينهما، وهدأ من غضب أبي بكر.. حتى إذا ما خرج رضوان الله عليه،عاد إلى عائشة وهو يبتسم ويقول لها: ألا ترين أني قد حلت بين الرجل وبينك.

وجلس يتودد إليها، إلى أن علا ضحكهما، وإذ بأبى بكر يدخل عليهما وهما يتضاحكان، فنظر لهما متعجبا ثم ضحك هو الآخر قائلا: أشركاني في سلمكما كما أشركتماني في حربكما[2].

---

(١) أنظر صحيح مسلم.

(٢) ذكره أبي داوود في سننه وقال الألباني ضعيف.

كم هو رائع ذلك الزوج العظيم..

مع همومه وضغوطه لا ينسي أن لأهل بيته عليه حق..

مع واجبات رسالته، وانشغال باله بدعوته.. لم ينس أبدا أن له قلب..

أنظر إليه ﷺ، ثم أطالع حال الواحد منا وقد جعل من الحياة حالة طوارئ، ونشر التوتر في حياته وحياة زوجته وأبنائه وكأنه هو الوحيد الذي يجد ويعمل ويكدح ويتحمل ضغوط وهموم..

أرى الواحد منا وهو ينسى حق زوجته وأبنائه، وحجته... العمل.. الضغوط.. الطموح.. المستقبل..

أنظر إليه ﷺ باتزان عاطفته، ودفء مشاعره، وأعيد النظر إلى حالنا فأجد هوة عميقة، وخللا كبيرا، لا يصلحه إلا العودة للوقوف على شاطئ الحب، والنظر بحكمة وروية إلى خبر أعظم رجل في الكون وهو يعلمنا مفردات الرجولة الحقة، ومبادئ العاطفة الحقيقية المتزنة.. وأبجدية الحب.



عشت مع حكاياتهم.. فتعلمت منهم الكثير..

وإليكم بعض مما علموني إياه..

1 كما تتزين لي:

لأننا كثيرا ما نغفل الانتباه إلى الأشياء الصغيرة، لذا نجد أنفسنا وقد أضعنا من بين أيدينا خيرا كبيرا..!

الرجل منا لا يعي شيئا هاما، وهو أن زوجته هي الأخرى لها عين تحب أن ترى الجميل، وأنف تنعشها الرائحة الطيبة وتنفر من الرائحة السيئة..

نعم إن عاطفة الرجل تبدأ من عينيه كما أن عاطفة المرأة تبدأ من أذنها، فيحتاج الرجل إلى فتنة الصورة، وتحتاج المرأة إلى سماع كلمات الغزل والحب إلا أن هذا لا ينفي أن جميع البشر رجالا ونساء ينجذبون إلى الجميل سواء كان في الحديث أو الصورة أو الرائحة..

غمز بعض أصدقاء بن عباس ﷺ اهتمامه بالملبس وتمشيط الشعر والتزين، فقال: والله إني أحب أن أتزين لزوجتي كما أحبها أن تتزين لي..

إن صورة الزوج الأنيق الجميل يتخلى عنها معظم الأزواج بعد الزواج!.

فنرى ذقنا غير مهذبه، وملبس غير متناسق، وصورة كلية غير تلك التي كان يحافظ عليها قبل الزواج.

لا أحدثك عن أناقة كاملة، بل أحدثك عن الأشياء البسيطة!.

فما يضر الزوج منا لو مشط شعره، ولبس زيا متناسقا، وحافظ على رائحته دائما طيبة.

الزوج المحب هو الذي ينتبه لنظافته، وزينته..ولك في بن عباس قدوة.

2 فطنة الرجال:

كان الجيش عائدا من إحدى الغزوات، والكل يسرع لملاقاة حبيبة..

الشوق قد غلب الرجال إلى الزوجة التي غاب محياها، والأبناء الذين طاب ملاعبتهم والحديث معهم.

نظر النبي ﷺ إلى الجيش المُسرع، ثم نادى فيهم قائلا: أمهلوا حتى تدخلوا ليلا -أي عشاء- لكي تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة.[١]

إنه هنا ﷺ أحب أن تكتمل الصورة كي تصبح مثالية، لم يرد أن يذهب أحدهم إلى زوجته فيجدها على حال لا يحبه، بل أمرهم بالتمهل حتى تطير أنبائهم إلى أسرهم وزوجاتهم، فيتجهزن لهم، ويتزين،

(١) أنظر الحديث كاملا في صحيح البخاري

فيصبح اللقاء أحلى وأجمل.

صار الأمر اليوم أسهل وأيسر، فعند العودة من السفر يمكن لمكالمة هاتفية أن تفي بالغرض، فيُعلم الرجل أهل بيته بمقدمه، فيصبح كل شيء في أبهى شكل وحُلة.

3 لا تستدعي سحب الشك:

أحدهم يعبث في هاتف شريك حياتك، الآخر يفتش في بريده الاليكتروني، البعض يذهب له في العمل بشكل مفاجئ، أو يعود إلى البيت في غير الموعد.

كلها سلوكيات حتى وإن كان فعلها بحسن النية، أو لأنه ليس بين الزوجين أسرار، إلا أنها تُفهم في معظم الأحوال على أنها غياب للثقة.

إن كل شخص منا له بعض الخصوصية التي يجب أن يحترمها الآخر، كذلك يجب أن نتنزه عما يمكن أن يُفهم على أنه تفتيش ومراقبة.. وشك.

النبي ﷺ ينبه الأزواج إلى شيء في غاية الأهمية، فيقول ﷺ: إذا طال أحدكم الغيبة فلا يطرق أحدكم أهله ليلا.

أي أنه إذا ما غاب أحدكم فلم يُعلم لرجوعه موعدا محددا، فلا يأتي فجأة في منتصف اللليل، وهذا لسببين أما الأول فلكي لا يجد

شريكه على حال لا يحبه من التزين والتطيب، والآخر ـ وهو الأخطر ـ كي لا يسيء شريكه الظن فيه، ويظن أنه ربما يشك فيه!.

إن خلخلة الثقة بين الزوجين من شأنه أن يذهب بالحب بعيدا..

واسألوني أخبركم كيف أن شكوكا ليس لها أصلا، ذهبت باستقرار بيوت كانت مطمئنة هادئة.

4 كـن وفيا.. للأبد:

رغم انشغاله الكبير والمهام العظيمة التي تطوقه إلا أنه ﷺ لا ينسى أن في قلبه ثمة مكان يخفق بحب واحترام وتقدير للمرأة الأولى في حياته أمنا خديجة رضوان الله عليها.

كان ﷺ يقابل أصدقاء خديجة فيهش ويبش لهن، وعندما يُسأل عن فعله يقول «إنهن صديقات خديجة»، كان يعطي الفقراء، حتى رأوه ذات مره يقبل على عجوز ويحدثها ويبش في وجهها حتى أدخل سرورا عميقا في قلبها، ويُسأل عن ذلك فيقول «كانت تأتينا زمن خديجة».

وفي صحيح مسلم أنه ﷺ كان إذا ذبح الشاة نظر إلى جزء منها وقال «أرسلوها إلى أصدقاء خديجة»، وعندما سُل ذات مره عن هذا قال بلا مواربه: إني لأحب حبيبها.

5 بـــــرر إذا ما أسيء فهمك:

بعض الرجال يرون في تبرير تصرفاتهم نقصا من الرجولة، يظن الواحد منهم أن ما يفعله هو الحق المطلق، ولا يشرح دوافعه، أو يبرر تصرفاته التي قد يساء فهمها من قبل زوجته.

ولقد روى ابن سعد في الطبقات الكبرى، عن أم ذرة عن ميمونة (أم المؤمنين) رضي الله عنها قالت: خرج رسول الله ﷺ ذات ليلة من عندي، فأغلقت دونه الباب. فجاء يستفتح الباب فأبيت أن أفتح له، فقال: «أقسمت إلا فتحته لي» فقلت له: تذهب لأزواجك في ليلتي هذي، قال: «ما فعلت، ولكن وجدت حقناً من بولي».

هنا الحبيب يعتذر ويبرر موقفا، ربما تم فهمه بشكل خاطئ، وهو الذي يقدر على أن يقول الكلمة مرة واحدة فتسري على الأمة أجمع.

ومنه ﷺ نستمد معالم العظمة والرجولة.



خشونة الكلمات ..!

للرجال مصطلحاتهم الخاصة، وقاموسهم الذكوري، وألفاظهم التي يجيدون التعامل بها والتواصل من خلالها.

ولأن الرجال عمليون، فبالتالي يلجأون إلى الكلمات العملية القاطعة والحاسمة، والجافة في كثير من الأحيان.

وكثير من الرجال يسقطون في فخ عدم التفريق بين زملاء العمل وشريك الحياة، فألفاظهم في الحالتين واحدة، وكلماتهم تحمل نفس الحدة والجزم.

ودعني أخبرك ببعض الكلمات والعبارات التي أقصدها:

١ - **لا.. لا.. لا!**: لفظ من حرفين، يتكرر ثلاث أو أربع مرات، حاملا رفضا حاسما وقاطعا ولا يقبل المناقشة، هذه الطريقة مثالية جدا في العمل، وتصلح للسكرتيرة، لكنها لم تُخلق لحياتنا الزوجية، وتصيب شريك الحياة بالضيق والألم.

٢ - **أنا رجل.. لذا – ببساطة- أنا أعرف أكثر منك!**: يبتسم الزوج في غرور ويقولها بتلقائية كأنه يلقي بحقيقة كونية أثبتها العلم وأكدت عليها الأديان السماوية!

والرجال ليسوا دائما على صواب، ولم يتعلموا الحكمة في المهد، ولم يميزهم الله بإعطائهم عقلا فوق عقلهم، وإنما هي القوامة، بكل ما تحمله الكلمة من مسؤلية ينبغي ان يقوم بها، لا شرف موهوم يحاولون التكبر به على زوجاتهم، صدقني عزيزي الرجل لست متفردا لمجرد كونك رجل، وليس ما تقوله في جميع الأحيان صواب!.

٣- **انت لا ترين ما أراه:** تعبير آخر يدل على الغرور الذكوري!.

٤- **إنه واجبك:** إخبارها أن هذا الأمر من واجباتها الزوجية، تعبير نقوله نحن الرجال عندما نحب تضييق الخناق على زوجاتنا، يمكنك ببساطة أن تنبهها إلى ما تريد تنبيهها إليه دون وضع الحدود والسياج واتهامها بالتقصير.

٥- **انت دائما «تتعمدين -تحاولين -تصرين »:** كلمة «دائما» تعد في حد ذاتها دليل اتهام!، فهي كلمة جزم وتأكيد، تصلح جدا وأنت تتعامل مع موظفيك، وتعتمد على ورق ومستندات، لكنها بغيضة جدا في علاقتنا الإنسانية بشكل عام وحياتك الزوجية بشكل خاص.

٦- **لا اريد ان اسمع صوت:** أمر ديكتاتوري، نلجأ إليه عند

الغضب الشديد أو فقدان الحيلة، والأفضل منه أن تنعزل بعيدا، وتطلب شيئا من الهدوء.

٧- **أنت تشبهين فلانة أو فلان:** التشبية أو المقارنة كلاهما مؤلم وغير محبوب، كلنا نعتز بذواتنا ولا نحب المقارنات أو التشبيهات.

٨- **انت لم ولن تقدري حجم ما أفعله:** العيش في عباءة الشهيد، والبكاء من جحود شريك الحياة، شيء يميل إليه الكثير من الرجال ويحبونه.

٩- **انتهى النقاش!:** قلها لسائق التاكسي وأنت تلقي له بورقة من فئة العشر جنيهات، قلها للموظف الذي يجادلك في علاوة أو زيادة في المرتب، لكن لا تقولها لزوجتك، إنه النقاش بشكل أكثر احتراما لذاتها وكيانها، ودون التعرض لكرامتها.

١٠- **فقط.. نفذي ما أقوله لك!:** هو إذن فرمان واجب النفاذ، ولتذهب إلى الجحيم دعاوى الديموقراطية والحوار الزوجي البناء. قلها عزيزي الزوج، واستمتع بحياة ملؤها السلبية والرتابة و عدم التفاعل الايجابي.

بالطبع قد تكثر الكلمات الذكورية الجافة أو تقل حسب تقدير المرء لعواطفه، وإيمانه بوجوب التعامل بشكل أفضل مع شريك حياته.

ما أطمح إليه -عزيزي الزوج- أن تخلع مع ملابسك كل ما تلبسه روحك وألفاظك وحواراتك من جو العمل.وأنت تلقي خلف ظهرك مشاحنات العملاء، وسخافات المدير، ومكائد الزملاء!. وأن تستمتع أكثر بحياتك العائلية..



7 مفاهيم قادرة على الارتقاء بحياتك الزوجية

1 كن صديقي:

الصداقة من المعاني الرائعة الجميلة، لكننا للأسف ننسى حينما نتزوج أن نكون أصدقاء!.

إن من أسرار الزواج السعيد أن يكون الزوجان أصدقاء، بينهما ما بينهما من أحاديث السمر، والمشاكسات، والأخذ والرد. فهي علاقة نشيطة، متجددة، صامدة أمام الرتابة والملل الحياتي.

تعالوا وانظروا إلى بداية تعارفكما، لقد التقيتما بعدما جمعت بينكما بعض الأشياء المشتركة ولو بسيطة، وكان هناك مساحة من النقاش في بعض من أمور الحياة ولو قليلة. كنتما تنجذبان لبعضكما البعض، تستريحان في الحديث مع بعضكما البعض.. أليس كذلك؟!.

ثم أصبحت العلاقة بينكما أقوى وأكثر تماسكا.. وأقوى رباطا، مما

لكي تحافظ علي وفرة الحب في كأس المحبة بينكما، حينما تخطئ اعترف بخطأك، أما إذا كنت علي صواب فالزم الصمت .

دفعكما إلى ربطها برباط غليظ.. فكان ميثاق الزواج.

وبعد أن ركبتما سفينة الزواج، بعدما تواعدتما على أن تظلا أصدقاء للأبد، هاج بحر الحياة، ووجدتما أنفسكما في دوامته القاسية، وصار اقتطاع وقت للجلوس إلى شريك الحياة واسترجاع الصداقة القديمة شيء صعب.

الإنسان التائه هو الذي يبحث عن السعادة في المسافات البعيدة، أما الإنسان الحكيم فهو الذي يزرعها تحت قدميه !.

كلاكما -أو أحدكما -يعود إلى بيته منهكا، باحثا عن الهدوء والراحة، ليس هناك متسع من الوقت للنزهات، أو الحديث الجميل الممتع، ببساطة الأشياء الصغيرة البسيطة التي اهتممتما بها سابقا لم يعد لها وجود في سلوككما اليومي.

ومع التوقف عن الاتيان بطقوس الصداقة يصبح معنى «الصداقة» ذاته مهددا بالانهيار عند منعطف المشكلات أو الضغوط القادمة، لتصبح الحياة الزوجية بمجملها مجموعة من ردود الأفعال!.

تصبح متفهما، عطوفا، لبقا، عند تعاملك مع المعارف والأصدقاء أكثر من تعاملك مع شريك حياتك، وذلك لكونك لم تعد تهتم بحفظها في خانة الصداقة.

إن من الأشياء التي تقتل مفهوم الصداقة في حياتنا الزوجية هو التعامل مع زواجنا من خلال النظر على أنه مجموعة مشكلات تحتاج إلى حل!.

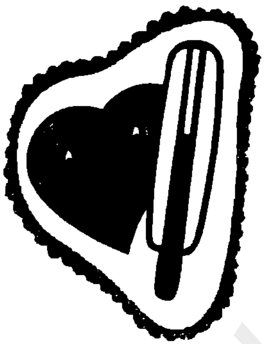
اللباقة.. الكلمة الجميلة.. الاختلاف بحب.. تفهم وجهة النظر الأخرى.. الشكر والامتنان عند تقديم معروف.. ليس لهما وجود.

ويمكننا ببساطة العودة إلى مفهوم الصداقة في حياتنا الزوجية من خلال الاهتمام بتلك الأشياء الصغيرة الفعالة.

إن الصديق الوفي يتفهم صديقة، يقترب خطوتين حينما يقترب صديقة خطوة واحدة، يؤازر صديقه ويدعمه ويفتخر به أمام الملأ، هو الصديق الذي يعطي ويتفنن في العطاء قبل أن يتنبه إلى الأخذ والاستحواذ.

2 القبول:

اهتم بهذه النصيحة جيدا «إذا أحببت أن تعيش سعيدا في زواجك، فاشعر شريك حياتك بقبولك له على الدوام»!.



إن من أعمق الدوافع الإنسانية لدى المرء منا هي شعوره بقبول الآخر له، فما بالك إذا كان هذا الآخر شريك حياة، ورفيق درب، ونصفك الآخر.

إني احبك تعني ببساطة.. إني أقبلك في حياتي..

وفي المقابل فإن إشعارك لشريك حياتك بعدم قبولك له، أو ضجرك منه، أو ضيقك بوجوده، يعني ببساطة أنك لا تحبه!.

وللأسف فإننا كثيرا ما نرتكب خطأ كبيرا..

وهي أننا في مشاكلنا مع شريك الحياة، نلجأ - أول ما نلجأ - إلى إشعاره بعدم قبولنا له، ضجرنا وعصبيتنا، وغيظنا يتحول إلى اتجاه لرفضه، وعدم قبوله، مما يجعل روح الالم والغضب، وربما العداء تنمو بينكما!.

لماذا هذه الأهمية لموضوع القبول..؟

لأنك عندما تختلف مع شريك حياتك، ثم تطوي فؤادك على محبته، وتنتهج -رغم غضبك وغيظك- سلوكا يدلل له أنك تحبه، فهذا يعني له الكثير..

اختلف معه لكن لا تتعدى حدود قبولك له، ولا تحاول تحت ضغط وعصبية النقاش أن تدفعه بعيدا عن روحك وقلبك.

أبلغ شريكك دائما أن حبك له غير مرتبط بشرط جزائي، ولن يتغير قبولك وحبك له عندما تختلفان حول أمر أو وجهة نظر ما.

بهذا ستجعل شريك حياتك يفكر كم أنت شريك رائع، فرغم غضبك لم تعلن رفضك له، وذلك لأن حبك له غير قابل للمساومة.

قبولك له - خاصة حال الغضب -يشعر شريك حياتك بالأمان،

وبان زواجكما ليس في دائرة الخطر. وأن مشاعركما لم يصلها الصدء، رغم رزاز الضغوط والمشكلات.

سأظل إلى جوارك.. في صفك مهما اختلفنا.. هذا هو ما يصل إليه عند قبولك له.

يتعجب كثير من معارفي عندما أقوم بتوبيخ صغيري مهند، كيف يهرب من كلماتي ويرتمي في صدري، وأجيبهم لأنه يجد لدي القبول!.

برغم لومي وتوبيخي له على شيء سيء فعله، إلا أنه يدرك جيدا أن مستوى قبولي له، واعتزازي به، وفخري بكونه ولدي لا يتزعزع.

هذا بالضبط ما يجب علينا فعله في حياتنا الزوجية، إشعار شريك الحياة بقبولنا غير المشروط له، نعم قد نختلف، أو نتناقش ونتجادل، لكننا لا نخدش مساحة القبول بكلمة أو فعل ما.

والقبول تستشعره عندما تُقيم بصدق شريك حياتك، عندما تنظر بعين إيجابية إلى مميزاته، وتخلع عن ذهنك وهم المثالية، فلا أنت ولا هو بالمثالية التي تطمح إليها وتريدها، إنه بشر بكل ما للبشر من عيوب ومشكلات.

3 تعلم «أدب الحياة»:

الحياة مدرسة، ومناهجها، وطرق التدريس فيها هي «الأخطاء المتتالية»!!.

بمعنى أننا نتعلم من الأخطاء. فالأصل هو الخطأ والزلل ومن ثم تصحيح المسار، والبدء من جديد!.

وليس من الضروري أن نقع نحن شخصيا في جميع الأخطاء كي نتجنبها، لكننا يجب أن نتأمل في الدروس التي تعطينا إياها الحياة وأخبرنا بها الآخرون، أو نراها في مشاهد الحياة العابرة.

أنا هنا لست بصدد إخبارك عن طرق مواجهة أخطاء الحياة، وإنما أريد منك ان تنتبه لشيء هام جدا، وهو أننا كثيرا ما نشحن بطارية صدورنا حينما نقع في أخطاء الحياة ويرتفع مؤشر الإحباط، ثم نفرغه في وجه أقرب شخص نضمن أنه لن ينفجر في وجهنا.

طوال اليوم تأتيك الأخبار السيئة تترا، مديرك عنفك، سيارتك فعلتها وقررت أن تقضي بقية يومها بإطار فارغ من الهواء، لم تستطع إنهاء معاملتك في المصرف لأنك نسيت أخذ بطاقتك الشخصية معك، والدتك هاتفتك ولامتك على تقصيرك في حقها وحق إخوتك!!، يوم صعب عنيف آخر..

تعود إلى البيت وصوت مديرك.. عامل المصرف.. والدتك.. يتردد في أذنك.

الجميع يخبرك أنك سيء، أو مقصر، أو لست بالخير والذكاء المتوقع..!!.

فجأة تجدها امامك.. نعم زوجتك أقصد!!.

بالرغم من كونها ليست سببا لأي من مشكلات اليوم إلا أنها نموذج مثالي يصلح لتفريغ بطارية الإحباط المشحونة لآخرها!.

سواء بلا مقدمات، أو بالتحجج بالفوضى التي خلفها الأولاد في صالة المنزل، إلا أنك لن تدع الفرصة تفوتك للتخلص من كم الاحباطات الكثيرة التي بداخلك.

وبالرغم من كونك لا تقصد إيذائها بشكل مباشر، إلا أنك لا تتردد من الانطلاق في اللوم والتقريع.

هل هناك أسوء من أن يحملك أحد ذنبا لم تقترفه يداك؟!. بالطبع لا..

وهذا للأسف ما يفعله الكثيرون منا حال الغضب والحزن والإحباط، نلقي الاتهامات واللوم والتقريع على شريك الحياة.

مما يرفع من حدة مشكلاتنا الزوجية.

والأسوء من ذلك عزيزي الزوج أن تجد نفسك في مشكلة نتيجة عيب فيك، فتتفنن في تصدير المشكلة إلى شريك حياتك، فتتهمه بالتقصير، والإهمال، وعدم تقديرك، بينما أنت من تعاني من هذه المشكلات وتحتاج إلى وقفة مع ذاتك!.

إن تمتعك بروح منصفة، وقدرة على ضبط انفعالاتك وتفريغها بشكل إيجابي وسليم، خطوة في طريق حفظ علاقتك الزوجية من أن

ينالها شيء من ضغوط الحياة.

وأدب الحياة الذي يجب أن تتعلمه يتلخص في قدرتك على التعلم من الخطأ والإحباط، دون التفاعل السلبي معهما، وترك نفسك لردات الفعل، وتفريغ انفعالاتك السلبية لمن ليس لهم يد فيها.

أدب الحياة تتقنه عندما تصل إلى درجة كبيرة من تهذيب الذات، والسيطرة على الانفعال، والخوف من أن تظلم أحد أو تحمله ما لا ذنب له فيه.

4 الصدق والصراحة فيما يخص المشاعر:

في حصة الرياضيات أخبرنا المعلم أن أقصر مسافة بين نقطتين هي الخط المستقيم، وبالرغم من تأكيده آنذاك إلى كون هذه المعلومة حقيقة هندسية، وأثبتها لنا عمليا مرات ومرات، إلا أنني وكثير منكم ممن تعلم هذا الدرس يتصرف بشكل يؤكد عدم ثقته في دروس الرياضيات، خاصة فيما يتعلق بتلك المعلومة!.

نعم.. عن المراوغات سأحدثك الآن..!

ضايقتك زوجتك فأغلقت صدرك على حنق شديد جعلك تغلي كالمرجل، تأتيك زوجتك وتسألك عما بك، فتقول لها «لا شيء»!.

تترك نفسك للمشاعر السلبية والكلام المُحبط، والتفكير القاتل، دون أن تتوجه إليها بحديث..!

تتضايقين من زوجك في شيء، فتصمتين، شاعره بالفخر لقدرتك على إخفاء مشاعرك السلبية، وحينها يلاحظ زوجك تسارعين بالإنكار وبأن كل شيء على ما يرام.

كل هذا الكذب يعود بأثر سيء على العواطف والمشاعر وينال من مصداقيتنا العاطفية تجاه بعضنا البعض.

ما أسهل أن تعتذر عن الحديث، أو تطلب وقتا للجلوس منفردا، بدلا من كذب مفضوح ينقل رسالة صارمة للطرف الآخر مفادها «أنت سبب حنقي وغضبي.. أغرب عن وجهي الآن»..!!.

إن من حق كل واحد منا أن يمر بدورة المشاعر كاملة، فيغضب ويحزن ويتألم، ويستاء ويخجل كما من حقه أن يفرح ويحب ويمتن، طالما أن لديه مبررا لذلك، وليس من حق أحد أن يعتدي على حقه العاطفي.

لكننا يجب أن نكون صرحاء بشأن عواطفنا، حتى يستطيع الطرف الآخر تفهمها، والتعامل معنا خلال شعورنا بها.

يجب أن نتخلى عن دوافعنا السيئة التي تطالبنا بالانسحاب والتذمر وإصدار الأحكام ضد الآخر، وإظهار مشاعر سطحية لا تمت لما يدور في وجداننا بصلة.

قل لشريكك إذا ما وجدت لديك قدرة على الحديث:

أنا حزين بسبب كذا، أو أنا غاضب بشأن هذا الشيء.

فإذا ما شعرت بأن صراحتك قد تجني ثمارا لا تريدها، فأجل حوارك واعتذر.. ولكن فضلا لا تكذب بشأن مشاعرك.

5 كسب القلوب.. لا كسب المواقف!:



هذه القاعدة يمكنك تعميمها في جميع علاقاتك الإنسانية، يجب أن توجه تفكيرك إلى أن تكسب قلب الآخر، لا الموقف الذي تتناقشان بشأنه!.

في الحياة بشكل عام وحياتك الزوجية بشكل خاص، قد تؤمن برؤية ما، وتتشجع لوجهة نظر بعينها، وترى أن هذه الرؤية هي الصواب والحق، وتمتلك كل الأدلة والبراهين التي تؤيد صحة تفكيرك، لكنك وياللعجب حينما تحاول تطبيق هذا الشيء قد تواجه بمشكلة عدم إيمان الآخر بما ترى وتؤمن.. هنا يجب عليك أن تتمهل قليلا قبل أن تشن الحرب..!.

ففي كثير من الأمور الحياتية نحتاج إلى أن نتخلى عن محاولة إثبات صحة رأيي وموقفي..!

أشعر بك تتعجب من قولي وتتسائل مستنكرا: هل تقصد أن أترك الآخر دون توجيه أو نصح إذا ما رأيت منه خلالا أو اعوجاجا..!!؟.

وأجيبك بأنني لا أريدك أن تكون سلبيا، ولا أنصحك بتجنب

النقاش والجدال الضروري، أو عدم توضيح ما تؤمن به وتعتقده.

وإنما ببساطة أريدك أن تضع في ذهنك دائما أنه ليس من الصحيح أن تغضب أو تثور أو تعطي لزوجتك درسا كلما سنحت الفرصة لذلك..!

توني بوزان يحكي موقفا حدث له في طفولته واستفاد منه كثيرا، وذلك أنه كان شخصا يمتلك قدرة على الحديث والجدال، كان لا يقبل أن ينام مهزوما في حوار أو جدال، وذات يوم وبعدما كسب جولة في النقاش، وخسرها على الصعيد الانساني، نظر مزهوا فإذا بوالده يعطيه ورقة بها بيتين من الشعر، لكنهما غيرا مفهوم توني تجاه هذا الأمر..!

كان مكتوب في الورقة..

هنا يرقد جثمان «جونسون جراي»..

الذي مات مدافعا عن صحة طريقته..

وبرغم كونه محقا تماما في مواقفه..

إلا أنه مات في النهاية وكأنه كان مخطئا..!

- حتى وإن كانت وجهة نظرك صحيحة، وكلامك مصيبا، وحجتك دامغة وبرهانك كالشمس، إلا أنك تحتاج أن تسوقه برفق ولين، وتجنب أن تنتصر انتصارا ساحقا، يُخسرك على الصعيد الإنساني والزوجي الكثير..

6 الزواج ليس النهاية:

بالرغم من أن الزواج يفترض انه إنجازا لحلم جميل إلا أننا كثيرا ما نعتبره «النهاية»..!.

إن للبشر نزعة طبيعية في الاسترخاء بعدما يشعرون بالراحة والأمان، وكثير من الأزواج والزوجات بعد الزواج يلجأون إلى الاستكانة ونسيان كل الأشياء الجميلة التي كانوا يؤدونها قبل ذلك.

إن التعامل مع الزواج على أنه نهاية المطاف لشيء مؤسف، وعامل هام من عوامل تدمير الحب وغيابه، والذين استطاعوا الحفاظ على الجزء الأكبر من طبيعتهم قبل الزواج هم من يتمتعون بزواجهم إلى الأبد.

معظمنا لبق جدا في تعامله مع الآخر، مهذب للغاية، ينتقي كلماته حينما يتناقش مع زميل أو صديق أو عميل في شركته.

لكنه في البيت شخص مختلف تماما، بالرغم من أنه لم يكن هكذا فترة الخطوبة أو في بداية الزواج.

حكت إحداهن أنها كسرت كوبا في بداية زواجها، فهرع لها الزوج وهو يبعدها عن مكان الزجاج قائلا: «لا عليك.. خيرا»، لكن بعد سنوات قليلة عندما حدث نفس الشيء، فاجئها قائلا بسخرية وهو ممدد على الأريكة: «على مهلك.. لم يتبق سوى كوبين ونعطيك جائزة الكوب المثالي»!.

إن الزوج العظيم والزوجة العظيمة هم الذين تظهر حقيقتهم خلف الأبواب المغلقة، لا في المنتديات والمناسبات العامة، عظمتك تظهر عندما تصبح غير مجبر على التمثيل أو التظاهر.

بعض ممن ترتسم الابتسامة فوق شفاههم ونظنهم سعداء ونغبط شركائهم على أنهم يتعاملون مع هذا الشخص الرائع لا يكونون كذلك في البيت.. بل ربما كان تعاملهم مع أسرهم لا يطاق!!.

إن الشعور بالأمان والامتلاك هو السبب، هو الذي يجعل كثير من الأشخاص لا يحاولون بذل القليل من الجهد في سبيل أن يكون الشخص الرائع المهذب.

كان من المستحيل أن ارى اي من أخواتي الثلاث خلال فترة الخطوبة؛ يتناولن الطعام بطبيعتهن امام خطيبهن، اما بعد الزواج فمن الطبيعي جدا ان يتشاجرن بكل جوارحهن من أجل الفوز بآخر قطعة دجاج!.

د. فيل ماكجرو

إيمانك بأنك امتلكت شريك الحياة، وألا خوف من أن يتخذ ضدك موقفا كما يفعل من تقابلهم في الحياة من أصدقاء وعملاء ومعارف هو السبب!!.

أعرف كثيرون لا يمكن أن يقابلوك سوى بابتسامة بشوشة ويلقون عليك سلاما حارا جميلا، لكنهم عندما يدخلون المنزل لا

ينظرون إلى شركاء حياتهم، أو يتوجهوا إليهم بعبارة سلام فضلا عن ابتسامة وحديث لطيف.

دعني أسألك: كيف سيكون سلوكك إذا ما أخبرتك أن هناك كاميرا مثبتة فوق رأسك تنقل للعالم جميع تصرفاتك سواء في المنزل أو خارجه؟!.

سأخبرك أنا.. ستصبح أكثر هدوء، أقل انفعالا، أكثر تهذيبا وقبولا.. ببساطة ستصبح سلوكياتك أفضل كثيرا مما كانت عليه!.

إن أحد محاور الزواج السعيد هو أن تظل على طبيعاك السمحة الجميلة، أن تكسب سلوكياتك الزوجية شيئا من الذوق والتفهم والاحترام، أن ترتفع بأخلاقك لتصبح في كل أحوالك شخص عظيم ورائع، سواء كان هذا في الشارع أو البيت، وسواء كان هناك كاميرا فوق رأسك أم لا!.

7 كن مسؤلا عن حياتك:

كل أمرء منا مسؤول عن حياته جملة وتفصيلا..

يقول ربنا جل اسمه: ﴿وَكُلَّ إِنسَانٍ أَلْزَمْنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنشُورًا * اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَى بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾ [الإسراء: ١٣-١٤].

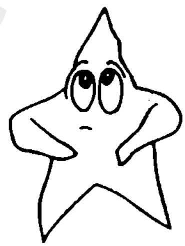
فليس هناك مجال لإلقاء تبعة مشاكله على الآخر، ولا متسع لسماع

مبررات وحجج واهية.

ورغم كون هذا الأمر حقيقة تستطيع أن تشاهدها بوضوح في الحياة من حولك، إلا أننا لا زلنا ندمن توزيع الاتهامات يمنة ويسرة، ونحاول التنصل من أخطائنا وعيوبنا ومشاكلنا، كلما أمكننا ذلك، ونرفض أن نواجه بشجاعة المواقف السيئة التي تواجهنا.

في الحياة كثيرا ما أرى أشخاص يتعثرون، وينهضوا دون أن يتوقفوا لدقيقة في معرفة سر العثرة، إلى أن يتعثروا ثانية وثالثة ورابعة، وتمضي بهم الحياة في كبوات متصلة، وهم في غفلة عن التفكير فيما يحدث لهم، ولا يتمهلون دقيقة للتفكير في استراتيجية يُصلحوا بها أحوالهم!.

ومن المؤسف أن نرى هذا في حياتنا الزوجية، ونشاهده كثيرا..!



الزوج يرى بأنه ضحية، وقع في شرك امرأة «نكدية» كثيرة الشكوى، ولأنه ليست كل الأخطاء قابلة للمراجعة والإصلاح، فإنه يجب أن يتحمل هذا الزواج إلى أن يقضي الله أمرا كان مفعولا..!.

على الجانب الآخر ترى الزوجة أنها ضحية زوج عصبي، قاسي، متحجر المشاعر والأحاسيس، وأنها مغلوبة على أمرها، وليس أمامها سوى الصبر!.

وكل واحد منهم يتهم شريكة بجملة من الاتهامات، ويرفض أن يراجع نفسه أو يتوقف أمام أخطائه.

إن العيش في عباءة الشهيد، والبكاء على الحظ السيء، أمر مرحب به عند معظم البشر وذلك كونه يوفر عدة مميزات!.

فهو أولا، يخلع من فوق كاهلك أي مسؤلية أو دور إيجابي يجب أن تقوم به!، فعندما تتهم شريكك بأنه سيء أو عصبي أو صعب المراس فإنك ببساطة تصدر المشكلة إليه، وترفع من على عاتقك واجب تصحيح الأخطاء.

ثانيا فإنك عندما تنظر على زواجك على أنه شيء مكتوب عليك لا يمكنك إصلاحه أو تقويمه، فإنك تلجأ إلى منطقة الهدوء والأمان، وعدم مواجهة النفس، والخوف من أن تظهر بمظهر الشخص المخطئ السيء.

والحقيقة أننا حينما نرتبط بعلاقة زوجية، فإننا نحمل مسؤلية إنجاح هذه العلاقة، حتى وإن كان شريك حياتك به ما به من عيوب أو صفات تزعجك ولا ترضى عنها، فإنك بشكل أو بآخر تسمح لشريك حياتك الاتيان بهذا السوك!.

إن فهم دوافع المرء وأسباب حركته وفلسفتها من شأنه أن يضع أمام أعيننا الصورة الحقيقية لما يفعله ويقوم به بشكل عام في الحياة .

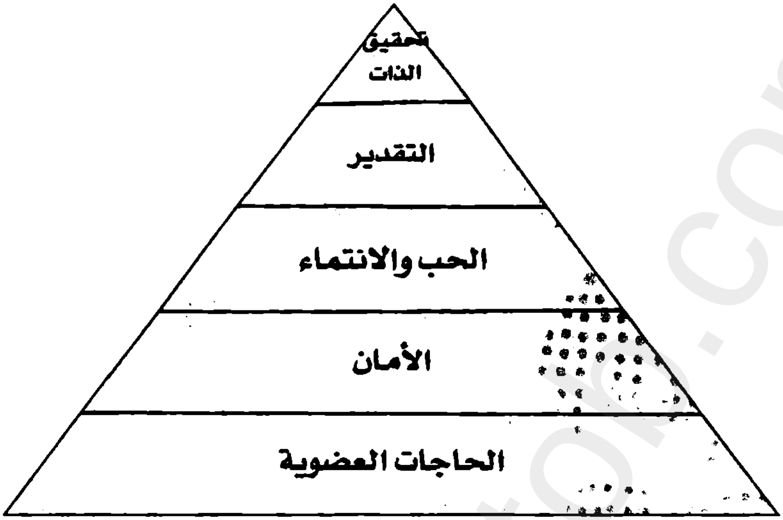
وتعد من أبرز النظريات التي بحثت وراء الدوافع الإنسانية وحللتها تحليلا دقيقا هي نظرية «هرم الاحتياجات» Human motivation.

وتقول النظرية التي وضعها عالم النفس الأمريكي ابراهام ماسلو في مطلع عام ١٩٤٣، بأن المرء منا طامح بطبعه، لكن طموحه متدرج، فهو يحتاج إلى أن يصل إلى درجة ما في حياته ويشبع حاجياته التي تنتمي لهذة المرحلة قبل أن ينظر لما بعدها .

أو بمعنى آخر يبين لنا ماسلو أن الحاجات أو الدوافع الإنسانية تنتظم في تدرج أو نظام متصاعد من حيث الأولوية أو شدة التأثير، فعندما تشبع الحاجات الأكثر أولوية أو الأعظم قوة وإلحاحا فإن الحاجات التالية في التدرج الهرمي تبرز وتطلب الإشباع هي الأخرى وعندما تشبع نكون قد صعدنا درجة أعلى على سلم الدوافع.. وهكذا حتى نصل إلى قمته.

وهذه الحاجات والدوافع وفقا لأولوياتها في النظام المتصاعد كما

وصفه ماسلو هي كما يلي:



هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية[١]

- أولى الأشياء التي يرى ماسلوا بواجب توافرها للمرء هو الحاجة العضوية، ويقصد بها الطعام والشراب والحاجة إلى مأوى ومسكن .

---

(١) إبراهام ماسلو (١٩٠٨ - ١٩٧٠) يعتبر من أشهر علماء النفس الذين أثّروا على خطّ سير المناهج الدراسية (خاصة فيما يتعلق بعلم الإدارة) في الولايات المتحدة الإمريكية وَ بقية العالم. حصل على بكالوريس في علم النفس عام ١٩٣٠ ثم الماجستير ١٩٣١ ثم الدكتوراه عام ١٣٤٣ من جامعة وسكونسن .

تلك الأشياء التي يعني عدم توافرها تهديدا مباشرا لوجود الإنسان وحياته .

وهذه حسب تأكيد ماسلو حاجة ملحة، لا يمكن لبشر العيش دون إشباعها .

الشيء الثاني وهو الأمان، فالمرء بعدما تتوفر له حاجياته من مطعم ومشرب، يقيم بها صلبه، يبحث عن جدار آمن يحتمي به .

وزعزعة الشعور بالأمان لدى المرء أمر بالغ الخطورة، وكثيرا ما يلجأ الأشرار في هذا العالم إلى إرغام الآخرين إلى تنفيذ طلباتهم، من خلال تهديدهم بعدم الأمان، يحدث هذا على صعيد الدول، كما يحدث على الصعيد الفردي والشخصي .

والناظر إلى قول ربنا جل وعلى في سورة قريش وهو يمن على عباده قائلا جل اسمه ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾.يتأكد له ببرهان إلهي أن هذين العاملين (الحاجة العضوية والأمان) على راس أولويات واحتياجات جميع البشر.

بعدها يتحدث ماسلو عن الحاجة الثالثة للمرء منا وهي الحاجة إلى الحب والانتماء، والذي بفقدهما يفقد المرء جزء كبير من إنسانيته .

إن الإشباع النفسي والروحي شيء يفرض نفسه على الطبيعة

الانسانية، أرواح البشر وافئدتهم عطشى إلى الحب دائما، تريد روح الجماعة والتواصل الحميمي الدافئ .

ولا يستطيع شخص أن يجادل في عمق وقوة مشاعر الحب، وتأثيرها البالغ في سعادة الإنسان وهنائه .

بعد الحب تأتي الحاجة إلى التقدير والشكر، فإشباع حاجة الحب والانتماء دفعتك إلى العطاء، والعطاء ينمو بعبارات الشكر والتقدير، ويذبل بالتجاهل ونكران الجميل .

ثم يأتي على رأس الهرم حاجة المرء منا إلى تحقيق الذات، ويقصد بها تحقيق المرء لأهدافه الشخصية، وابتكاره وإبداعه الخاص، وشعوره بأنه عضو مؤثر فعال ومهم في المجتمع .

بلا شك طبعا الأمر ليس قاطعا، ولقد عارض هذه النظرية عدد غير قليل من العلماء، لكنها رغم كل شيء تعد أقوى وأهم النظريات التي تشرح حقيقة السلوك البشري .

ولكن السؤال المهم الآن ..

ما الفائدة التي يمكننا تحصيلها -كأزواج وزوجات- من وراء وعينا بتلك المعلومة ؟ .

والحقيقة أن وعي الواحد منا بتدرج هرم الاحتياجات كطبيعة بشرية، يجعله متفهما لدوافع البشر من حوله، بمعنى أننا نحتاج كأزواج

وزوجات أن نهتم بتلبية الاحتياجات الرئيسية لنا قبل الطموح والتطلع لما هو أعلى .

مهما تحدثنا عن أهمية الرومانسية إلا أن الحب لن يُشبع المعدة الخالية، والرومانسية لن تعيش في بيئة مهددة بالخطر، فهناك حد أدنى يجب توافره كي نستطيع أن نحلم بما هو أعلى .

الشاعر محمود درويش كان مبدعا في بيان هذا المعنى حين قال :

إنا نحب الورد ..

لكنا نحب القمح أكثر

ونحب عطر الورد

لكن السنابل منه أطهر ..

وكثير من البيوت يحدث فيها توترا بسبب وقوع أحد الزوجين في فخ عدم الاهتمام إلى أولوية المرحلة التي تعيشها العائلة .

فإذا لم تشعر زوجتك مثلا باستقرار حياتكما المادية، وداخلها قلق على مستقبل العائلة المادي، أي أن قاعدة الهرم بالنسبة لها غير ثابتة أو مطمئنة فلن يسعدها أن تشبع حاجتها للحب والانتماء، لن ترى الوردة الحمراء ولن تلتفت لكلمات الغزل وعبارات الحب، والمعدة خالية والجيب فارغ !.

كذلك إذا لما يشعر زوجك بحبك له، وثقتك فيه وإيمانك الكامل بقدراته، فإنه لن يقدر على العطاء وتحقيق ذاته و بلوغ أهدافه وطموحاته .

لن يستطيع المرء منا أن يقفز فوق احتياجاته الأساسية، ليحقق قيمة أو هدف عالي وسامي، ومشاعر الحب والانتماء والقبول هي درجة في سلم العظمة وتحقيق الذات .

أقول هذه الكلمات لك عزيزي الزوج، لكِ أختي الزوجة، كي يقر في وجدان كل منكما أن التميز والرقي لكما ولأبنائكما يجب بنائه على أرض صلبة، وبمنهجية صحيحة .

وأننا ما دمنا لا نحتضن بعضنا البعض، ولانشجع بعضنا البعض، ولا نساند أو نؤازر بعضنا البعض، فلن نرتقي أبدا ..!.





كن رومانسياً وإليك الطريقة ..

١ - لا تغضب أنت وشريك حياتك في الوقت ذاته .

٢ - الحالة الوحيدة التي تصرخان فيها هي حال اشتعال النيران في البيت.

٣- ذا كان لابد أن يكسب أحدكم الجدال فليكن شريك حياتك هو الفائز .

٤ - إن كان لابد من النقد والتوجيه فانقد ووجه بحب ولطف.

٥ - إياك ثم إياك أن تستحضر أخطاء من الماضي كلما اختلفتما.

٦ - تجاهل العالم كله في سبيل إرضاء شريك حياتك .

٧- إياك أن تخلد للنوم وهناك أمور غير مستقرة بينكما .

٨- علي الأقل مرة كل يوم قل شيئا رقيقا أو إطراءاً جميلاً لشريك حياتك.

٩ - إن أخطأت اعترف بخطأك واعتذر واطلب السماح.



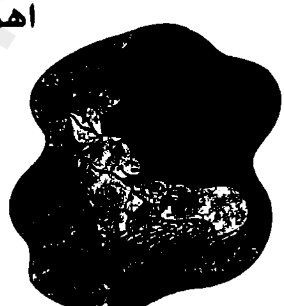
اللغة الثالثة

لغة الحوار

تكلم كي أراك..

تحدث كي أفهمك..

اهمس في أذني كي أشعر بك..



لغات الحب

كريم الشاذلي



علامات استفهام

- ما هو الحديث الداخلي والحديث الخارجي ؟
- كيـف يتطـور حـديث الـنفس فيصـبح قناعـةً فسلوكاً؟
- هل يمكن أن يتدرب الزوجان على الحوار؟
- مـا هـي الخطايا العشـر الـتي نرتكبهـا أثنـاء الحـوار الزوجي؟
- لماذا لا يحب شريك حياتي الحديث معي؟
-

لغة الحوار

من منا يستطيع العيش وحيداً منفرداً.. صامتاً.. صاماً أذنيه..؟!

الإنسان لا يكون إنسانا إلا إذا خاطبه إنسان!. والمرء الذي لا يأخذ ويرد هو امرء أقرب للوحوش منه عن بني البشر.

فالحوار حاجة فطرية لا يمكن تجاهلها، حتى أننا وحين نود تأديب شخص ما، فإننا كثيرا ما نعاقبه بعدم الحديث معه، يحدث هذا بين الوالدين والأبناء، وكثيرا ما نسمع الإبن يقول متألما:

ليت أبي يعاقبني بما يشاء، لكن فقط ينظر لي ويكلمني!!.

فالصمت والمخاصمة، تؤلم المرء منا، فنحن -شئنا أم أبينا- مخلوقات عاطفية يؤثر فينا الكلام والحديث، ونشتاق إلى من يحدثنا ونتحدث معه.

وليس الأمر مقتصرا على العلاقات الفردية بيننا، بل فطنت الدول والحكومات إلى هذا الأمر، فجعلت من (السجن الانفرادي) أشد أنواع الترهيب، ويكفي أن ينطق بها مدير السجن أمام المذنبين إلا وتقشعر أبدانهم وترتعد في خوف!.

وإذا كان الحوار هام وحيوي للمرء منا في حياته بشكل عام، فإنه بالنسبة للزوجين حاجة ماسة لا يمكنهما العيش بدونها.

لكننا إذ نقترب من أسوار بيوتنا نرى ونسمع شكوى عن غياب الحوار، ونستطيع - دون عناء - سماع شكوى النساء من صمت الرجال، وكذلك شكوى الرجال من ثرثرة النساء التافهة!.

لتعارفوا..

عندما خلق الله -جل وعلا- آدم كان أول ما علمه سبحانه هو الأسماء يقول تعالى ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلائِكَةِ﴾ [البقرة:٣١].

والأسماء كما نعلم هي مفتاح تواصلنا مع الآخر، وأول ما نبدأه في حواراتنا هو التعارف، لذا كانت هذه الإشارة الربانية درسا كبيرا لنا بعظم وأهمية التعارف والحوار بين بعضنا البعض.

بل إنه - جل اسمه - أمرنا في كتابه الحكيم بالتعارف والتواصل، يقول -جل اسمه- ﴿وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾ [الحجرات: ١٣].

فليس من ديننا قطع العلاقات، وليست من تعاليمنا الانعزال والانشغال بالنفس، ونسيان دورنا الإنساني تجاه إخواننا في الحياة.

الحوار رواء الحياة الزوجية:

(هـو) يدخل بيته مقضبا حاجبيه، راسما تكشيرة على شفتيه، يأكل في صمت، يتكلم فتحسبه يدفع ضرائب عن كل حرف يخرج من فمه!، يجلس أمام التلفاز بالساعات لا تسمع منه ما يدل على حياة!.

والأعجب.. أنه يصبح إنسانا آخرا عندما يتحدث مع أصدقائه، فيعلوا ضحكه حتى لتظن أن لا هموم في حياته، ويتكلم بحماسة وسرور، ويلقي بالدعابات هنا وهناك بتبذير..

تراه زوجته فتضرب كفا بكف، وتتأمله في الحالتين ثم تدعوا ربها أن يهبها عقلا فوق عقلها كي تفهم طبيعة هذا الرجل العجيب..!

(هي) ما إن تراه حتى تخبره أن اسطوانة الغاز قد فرغت قبل أن تُنضج الأرز!، وبأن أسعار الطماطم قد بلغت حداً يبشر باقتراب يوم القيامة!، وبأن الأبناء قد ألقوا بالقلم الذي أعطته إياه شركته كجائزة لمثاليته من النافذة فانكسر نصفين!!.

ينظر إليها وهي تتحدث في الهاتف بسرعة ٥٠٠٠ كلمة في الدقيقة فيلعن تسرعه في دفع فاتورة الهاتف وإرجاع الحرارة، ويتأملها وهي تتحدث مع أختها أمام مدخل المنزل لساعة فيتسائل لماذا أنهيا حديثهما وودعا بعضهما البعض بوابل من القبلات ما دام للحديث مكتمل!!.

إنه يرى حديث النساء وثرثرتهن كمنديل الساحر الذي يخرجه من جيبه متصلا ليس له نهاية!!.

هما في حيرة من أمرهما، كل منهما لا يجد قاعدة مشتركة تجمعهما سوى (ميزانية البيت ـ الالتزامات العائلية)، فيجعلان منها مادة دائمة للحوار.

تمضي الأيام وليس في جدولهما اليومي لحظات صفاء ومودة يجلسان فيها في الشرفة يرتشفان الشاي ويتحدثان عما يحتوي الصدر من أحلام وأماني وهموم ومخاوف.

لا يقدران على الجلوس لساعة وحدهما، دون تلفاز أو انشغال أحدهما بهاتف أو قراءة جريدة.

وتمضي الحياة، ويُنسى الحوار الحقيقي..

تسقط من دفاتر الذاكرة - سهوا أحيانا وعمدا دائما - الوعود التي قطعاها أيام زواجهما الأولى باستماع كل منهما للآخر، والوقوف نفسيا ووجدانيا معا في المنشط والمكره.

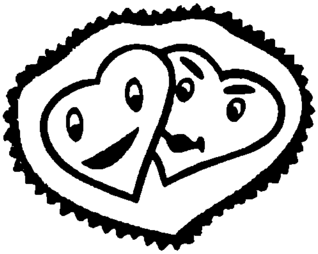
ترحل في صمت طيور الدعابات المستمرة، وتذبل في حزن أزهار القصص والحكايات التي يحكيها كل منهما للآخر.

ويفقدا ذاكرة الفضفضة والاسترسال، وتختفي تلك اللحظات التي كان كل منهما يحرص على أن يحكي للآخر القصص والمواقف التي قابلته طوال يومه.

يتعامل كل منهما مع زواجه على أنه «مهمة»، ويقيس علاقته بالآخر بمعيار نجاحه في قطع مسافة أخرى دون مشكلات!، وبدلا من أن يستمتع بزواجه، يرى أن الواقعية تحتم عليه أن يدير مسؤلية زواجة وبيته بنجاح، ومع الأصدقاء والمعارف متسع من الوقت للاستمتاع!.

وتتدخل العشرة لتصنع تمازجا بينهما، فيرضى كل منهما بالنمط التقليدي للحياة، وتبلغ منهما القناعة مبلغا كبيرا، فيعيشا حياتهما في صمت مقنع!.

حوار الحب.. له عبق



إن الحوارات التي تجري على أفواهنا دائما ما يكون لها في النفس هدف، يقول الشاعر:

إن الكلامَ لفي الفؤادِ وإنما
جُعِل اللسانُ على الفؤادِ دليلا

وحوارنا الزوجي، ليس كأي حوار، ولا تحركه أي بواعث..!

إنه حوار من أجل الحوار!، وبواعثه الحب والمودة والاحترام.

نحن عندما نتحدث مع من نحب، لا نكون حينها في حاجة لإيصال رسالة، أو استقبال معلومة، وإنما هدفنا الأول والأخير هو إعطاء قلوبنا فسحة ليقترب كل منهما من الآخر، ويتعانقا في تفاهم ورضا وطمئنينة.

نعم.. إنني حينما أتحدث مع شريك عمري ليس شرطا أن أتحدث في موضوع أو أمر ما، وليس مهما أن أناقش قضية أو مشكلة بعينها.. بل أتحدث معك من أجل تنمية الراوبط بيننا..

أحدث شريك عمري عن يومه، وأخباره، عما فعله طيلة اليوم..

الحوار كينبوع ماء.. إذا ما أُهمل لفترة جف منبعه..!

وإذا ما تركناه زهدا أو إهمالا.. صعب علينا بعد ذلك استعادته..

والشريك الذكي هو الذي يبادر للحوار والحديث ولا ينتظر الطرف الآخر كي يبدأ هو..

فتراه يتحدث في كل شيء، ويصنع من أي موقف مادة للحوار، حتى وإن كان في عبارات معدودة بسيطة.



استبيان

م	السؤال	نعم	لا
١	هل تشعر أن مناقشتك لشريك حياتك تصيبك بحالة من الضيق؟		
٢	هل يميل الطرف الآخر إلى الاستهانة بك، أو إظهار عدم الاحترام لرأيك أثناء المناقشات بينكما؟.		
٣	هل يرفض شريك حياتك رأيك ـ وإن كان مناسبا ـ فقط لأنه يتعارض مع رأيه؟		
٤	هل يتجنب شريك حياتك الاستماع إلى نصائح الآخرين؟		
٥	هل يشعر الطرف الآخر بالضيق عندما تتحدث معه، أو تواجهه بعيوبه؟		
٦	هل يتعمد شريك حياتك عدم فهم حديثك معه بالشكل الصحيح الذي تقصده!؟		
٧	هل يتجنب الطرف الآخر تصديق ما تقدمه له من أعذار؟		

لا	نعم	السؤال	م
		هل تلاحظ أن الطرف الآخر يتحاشى الاعتذار عن أخطائه؟	٨
		هل يتجه الطرف الآخر إلى الانفعال والحدة أثناء المناقشات؟	٩
		هل يميل شريك حياتك إلى إظهار اللامبالاة فيما تطرحه من أفكار أو مواضيع بشكل عام؟	١٠
		هل يحاول شريك حياتك فرض أسلوبه أو تفكيره عليك، وانتزاع موافقتك؟	١١
		هل يميل الطرف الآخر إلى الابتعاد عن محادثتك بعد كل مناقشة ساخنة معك؟	١٢
		هل يتعمد شريك حياتك إلى رفض أو إهمال حلولك المقترحة لمشكلة ما؟	١٣
		هل يرفض الطرف الآخر الاعتذار لك حتى عن أخطائه الواضحة؟	١٤
		عند حواركما، هل يظهر شريك حياتك أنه أكثر فهما ومعرفة وبعد نظر منك؟	١٥
		هل يبدأ شريك حياتك بالشجار معك لو أنت أخلفت وعده؟	١٦

م	السؤال	نعم	لا
١٧	هل الطرف الآخر يغضب منك عندما ترتكب خطأ ما، حتى لو بررت له ذلك؟		
١٨	هل يرفع شريك حياتك صوته في وجهك أثناء الحوار؟		
١٩	هل لديك شيء من القناعة بأن معظم حواراتك مع شريك حياتك تسير في اتجاه (اتفقنا على أن لا نتفق)؟		
٢٠	هل يتجنب الطرف الآخر مصارحتك في بعض الأمور؟		
٢١	هل من عادة شريك حياتك الابتعاد عن موضوع النقاش أثناء حواركما، باختلاق أمور بعيدة عما تتحدثان فيه؟		
٢٢	هل تلاحظ أن أسلوب الطرف الآخر في حواره معك يؤدي إلى إضعاف الثقة بينك وبينه؟		

أعط لنفسك ٣ درجات عند كل إجابة بـ (لا)، وصفر عند إجابتك بـ (نعم).

تحليل النتائج..

من ٤٥: ٦٦ الطرف الآخر ذو أخلاق وقيم يعيش بها بصورة متزنة، يظهر ذلك من خلال تصرفاته وأفكاره التي تميل دائما إلى العقلانية، والحوار المنطقي القائم على أساس احترام الآراء.

ولذلك ستكون حواراتك معه بمختلف جوانبها ناجحة وسعيدة، لأنه بمثل هذه الصفات والفضائل تقوم الحياة الزوجية السعيدة وتستمر.

من ٣٣: ٤٤ شريكك لا يثق فيك بشكل كامل، ولذلك يضع حواجز بينكما، وهو في ذات الوقت يرغب في السعادة وحماية حياتكما الزوجية، الأمر هنا ليس صعبا، ما عليك سوى نصح شريك حياتك إلى ما يقوده لنبذ ما يعكر صفوه، وأن يهتم بك أكثر.

من ٠: ٣٢ أنت في انحدار إلى التعاسة، فما حصل عليه نصفك الآخر يؤكد اتساع الفجوة بينكما، حاول أن توصل إليه الوضع وإفهامه كافة أبعاده بشعور وإحساس المحب الخائف على حياتكما من الانهيار.[١]

---

(١) مجلد الفرحة ـ السنة الأولى

الحوار الداخلي

الحوار قسمان، قسم داخلي (الحوار النفسي)، وقسم خارجي (الحوار مع الآخر).

القسم الداخلي، وهو الذي يكون بين المرء ونفسه، أو حديث النفس كما نسميه في بعض الأحيان، والحوار الخارجي وهو الذي يكون بين متحدث ومتلقي.

والحوار بقسميه - الداخلي والخارجي - مترابطان بشكل كبير، فالإنسان الذي تتخطفه مشاعر سلبية ويكون حواره الداخلي مليء بالحنق والسلبية، يكون حواره الخارجي إفراز طبيعي لتلك المشاعر والعواطف.

والحوار النفسي السلبي أخطر ما فيه هو أنه يدفع صاحبه للضجر والضيق والقلق، ورويدا رويدا يأخذه إلى اتهام النفس والغير، وقد يتطور الأمر إلى مشاكل نفسية يجلد فيها المرء ذاته، ويتهمها بالتقصير والتسرع وعدم الحكمة، مما يستدعي الحاجة إلى طبيب نفسي.

الحوار النفسي.. لماذا؟

لماذا نلجأ إلى الحديث مع الذات، وندع لأنفسنا مساحة من الأخذ والرد الداخلي؟

بداية إذا ما غاب الحوار الخارجي البناء، كثر الحوار الداخلي!.

إذا ما صنع كل واحدا منهم عالم شخصي داخلي خاص به، واستغنى عن الحديث والحوار مع شريكه، وأصبح له خصوصيّاته التي لا يعرفها شريك حياته، كلما نشط الحوار الداخلي وزاد.

يضاف إلى هذا السبب الجوهري أسبابٍ أخرى لا تقل أهمية ومنها:

التربية الخطأ: فبعض الأسر لم يتركوا لأبنائهم فرصة ليعبروا عن آرائهم، حتى وإن اندفع أحد أفراد الأسرة ليقول رأيه اتهموه بالخطأ وسخروا منه، مما يولد لدى الابن شخصية مهزوزة، لا تثق بنفسها، يكبر المرء وهذا الشعور يكبر معه، فلا يتحاور خشية اتهامه بالخطأ أو السخرية والاستهزاء به، حتى يتزوج ويتلاشى الحوار مع شريكه أو التواصل معه بشكل إيجابي، بل يلجأ إلى ملجأه القديم الذي يحمله معه وهو ملجأ الذات والحديث النفسي الداخلي.

دكتاتورية الطرف الآخر: فهو لا يسمح لأحد بالتواصل أو الحديث معه، دائما ما يلجأ للقسوة والعنف في الحديث، الكلام اللاذع الساخر، والتهكم الشديد ملتصقان بلسانه دائما، هنا يلجأ الطرف الآخر خاصة

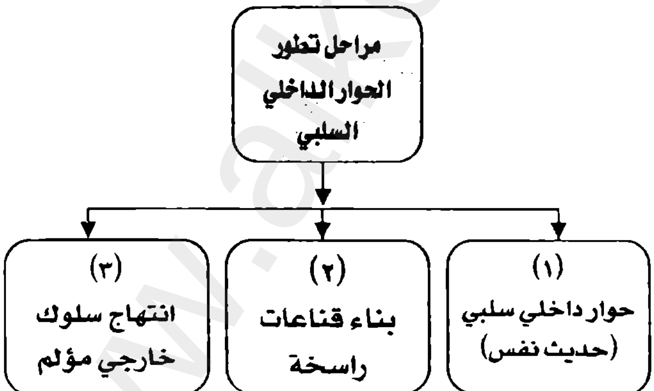
إذا كان ضعيفا إلى الحديث مع الذات لإفراغ مشاعره وإيجاد عالم يخرج فيه ما في صدره.

الانطوائية: بأن يكون الشخص منطويا، لا يحب الاندماج مع الآخرين، ويجد صعوبة وحرج في البوح بمشاعره، يعشق الوحدة، ويجد فيها مكانا مناسبا لإفراغ مشاعره والحديث مع نفسه.

وكما قلنا فإن الحديث النفسي - خاصة السلبي - يتطور ليصبح معتقدا وسلوكا، يتحرك وفقه المرء في حياته، والشكل التالي يوضح هذا التطور.

هكذا يتطور الحوار النفسي السلبي

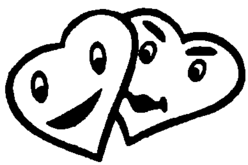
يتطور الحوار السلبي من مجرد خواطر سلبية تعتل في فؤاد المرء ووجدانه، إلى قناعات راسخة يصعب تغييرها، ثم إلى سلوك خارجي يقوم به المرء باقتناع وتبرير!.



١- حوار داخلي سلبي (حديث النفس):

إن الحوار النفسي جد خطير، وإذا لم نستطع تحويله من حوار نفسي سلبي إلى حوار نفسي إيجابي، فإنه في أحوال كثيرة يدفع صاحبه إلى مشاكل نفسية عديدة، وينتقل به إلى أطوار خطيرة.

فترى الزوج يحدث نفسه بأنه فعل ما يجب عليه فعله، وأدى واجباته كاملة دونما تقصير، يجلس متذكرا تعبه وعرقه وتحمل سخافات الحياة من أجل أن يوفر لأسرته ما تحتاجه من متطلبات.



في المقابل يتذكر زوجته التي لا ترى انجازاته، ولا تثني على تضحياته، ولا تعطيه ما يستحقه من شكر وتقدير وثناء.

وقد يشتعل الحوار ويسخن بداخله!، فيحدث نفسه عن استهتارها في حقوقه، وعدم وعيها بما يبذله، وهي الجالسة في البيت تأكل وتشرب وتشاهد برامج «التوك شو» في استمتاع!.

بينما الزوجة هي الأخرى تحدث نفسها بأنها تتعب ليل نهار، فما بين تنظيف البيت والعناية بالأبناء، والأعمال المنزلية المختلفة، وقد يضاف إليها أعباء وظيفية، قد بلغت حدا من الإنهاك لا يطاق.

زهرة شبابها يضيع في خدمة زوج لا يقدر هذا التعب، ولا ينظر لما قدمته بعين الشكر والتقدير.

ومرة بعد مرة، وبموقف يتلوه موقف، تترسخ هذه الأفكار فتصبح رأيا وموقفا وقناعة.

٢- بناء القناعات:

وهنا يبدأ المرء في استدعاء شواهد لتأكيد أن شريك حياته شخص غير كفء له ولحبه، ولا يستحق تضحياته.

> لا تظنن بكلمة خرجت من أخيك المسلم إلا خيراً ما دمت تجد لها في الخير محملاً.
>
> عمر بن الخطاب ﷺ

يذهب في هذا مذهبا قد يكون متطرفا في بعض الأحيان فيفسر الأمور بتفسر خاطئ، فكل كلمة أو موقف يفعله شريك حياته يترجمه على أنه يحمل تقليلا أو استهزاءا أو انتقاصا من قدره.

هنا تتكون لدى المرء قناعة ثابتة وراسخة بأن شريك حياته شخص سيء.

وككرة الثلج تكبر هذه القناعات يوما بعد يوم، وتصبح متينة وقوية مما يصعب خلخلتها أو تغييرها.

٣- السلوك الخارجي:

وبعد فترة ـ تطول أو تقصر ـ تخرج مشاعر وأحاسيس وأفكار المرء فتصبح عبارات سلبية، ومواقف عدائية، وسلوك غير محبب له ولا لشريك حياته.

فترى الزوج أو الزوجة يبالغ في تصعيد موقف ما، ويثور من أجل شيء تافه غير مهم، ويأخذ قرارات، ويتفوه بكلمات، ويصنع مشكلة من اللامشكلة.

وقد يتعجب المرء من قرار خطير كالانفصال مثلا يتخذه زوجان ظن أنهما أبعد ما يكونان عن المشكلات الزوجية، ولا يدرك أن هناك زمنا من الحوارات الداخلية السلبية قضت على أشياء جميلة بينهما.

كيف يمكننا التغلب على مشكلة الحوار الداخلي السلبي؟

يقول ربنا جل وعلى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ**﴾ [الحجرات:١٢].

يدعونا ربنا – جل اسمه – في هذه الآيه البديعة، إلى إمساك النفس عن الاسترسال في أحاديث سلبية داخلية.

ويؤكد نبينا ﷺ إلى أهمية أن نتنزه عن إعمال النفس في استخراج ظنون سلبية سيئة فيقول ﷺ كما في البخاري: «**إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث**».

وهذه النصيحة هي نفسها ما شدد عليها علم النفس.

فالحل الأول الذي تنصحنا به مدارس علم النفس للتغلب على الحوار الداخلي السلبي، هو قطع الطريق أمام تسلسل الأفكار الداخلية السلبية.

وعدم ترك النفس كي تذهب بها أمواج التوتر والحنق والأحاديث السيئة إلى أماكن بعيدة وخطيرة.

يأتي بعد ذلك زرع قناعة داخلية بأهمية الحوار الزوجي وطرق تنميته، فكما قلت غياب الحوار الخارجي هو المسبب الأول لتنمية وتنشيط الحوار الداخلي، وعندما نعرف كيف نخرج مشاعرنا بطريقة سليمة ونعرضها على شريك حياتنا، سيمكننا حينها من التغلب على عامل مهم من عوامل الحوار الداخلي السلبي.

هنا أشير إلى أن بعض الشخصيات «كالانطوائي مثلا» قد تكون مشكلته بحاجة إلى سؤال مختص أو طبيب، ولا حرج في ذلك، بل يجب أن يسأل المرء منا ويقوم من نفسه إذا ما وجد لديه ثمة عيب أو عقبة تقف أمام تواصل جيد مع شريك الحياة.



الحوار الزوجي

(أهميته وكيف يمكننا تنميته)

تلعب الموروثات الثقافية دورا هاما في إشكالية غياب الحوار في الأسرة، تأتي على رأس هذه الموروثات المعتقد القائل بأن الحوار الزوجي يتعارض مع قوامة الذكر، والذي تُخول له قيادة سفينة الزواج، دللت على ذلك الأمثال الشعبية، والأعمال الفنية من مسلسلات وأفلام، والتي تؤكد على أن الرجل الحق - من وجه نظرها - هو الآمر الناهي، وأن من دلائل قوته وقوامته الحقة إصدار الفرمانات، وقطع الطريق أمام أي حوار أو استدراك يخص حياتها الزوجية!.

وظلت هذه المعتقدات، جزء من ثقافتنا الزوجية أمداً طويلا بالرغم من تعارضها مع الدين من جهة والعقل والمنطق من جهة أخرى.

وفي حقيقة الأمر أن قوامة الرجل، هي نوع من التكليف الإلهي، فلا يمكن لسفينة الزواج أن تسير بدون قائد، كما أنها ستتخبط إذا كان لها أكثر من ربان.

فكانت قوامة الرجل - بحكم تكوينه النفسي والجسماني - كي يكون هو القائد للأسرة، ولا تنفي هذه القوامة بأي حال من الأحوال الدور

الكبير للزوجة، سواء في قول رأيها، أو إبداء إعتراضها على أي شأن من شؤون الأسرة.

واستشار النبي ﷺ زوجته!!

كان أمر النبي ﷺ لأصحابه بالذهاب إلى مكة والطواف حول البيت الحرام وأداء فريضة الحج بمثابة البشارة.

فما كان من أصحاب النبي ﷺ إلا أن لبوا، فطارت أفئدتهم في شوق ولهفة، لأداء فريضة غالية، وزيارة بيت الله الحرام.

وعندما وقع النبي ﷺ صلح الحديبية وتقرر رجوعهم دون استكمال الرحلة تألم الصحابة ألما بليغا، بل والمدهش أنهم جميعا توقفوا عن الرجوع، وتباطئوا في تلبية الأمر عل شيئا يحدث فيستكملوا الرحلة!.

النبي ﷺ كان مقدرا لحالة الحزن التي انتابت أصحابه، لكنه في الوقت ذاته كان يدرك أن المكاسب التي تحققت بتوقيع معاهدة الحديبية كبيرة، وأبعادها قد تخفى عن أذهان الكثيرين.

نظر النبي إلى أصحابه وقد بلغ بهم الحزن مبلغا عظيما، وعلامات الخيبة ترتسم على وجوههم، وبطئهم في تنفيذ أوامره بالحلق والنحر، ثم دخل خيمته ووجد أم سلمة زوجته تجلس وتنظر إليه.

فحكى لها ما يحدث، وأخرج ما بصدره، فما كان منها إلا أن

اقتربت منه، وقالت:

إليك الحل يا رسول الله..!

اخرج إليهم فلا تكلمهم حتى تحلق وتنحر فإنهم إذا رأوك قد فعلت ذلك لم يخالفوك.

إنها تنبهه إلى أن أصحابه لم يخالفوه، وإنما يتباطؤون لعل أمرا يحدث فيتغير الحال.

ولكي ينهي الأمر تماما ويجعله أمرا واقعا غير قابل للمناقشة، فعليه أن يبدأ هو بنفسه، فيحلق شعره، وينحر ذبيحته.

وبالفعل نزل النبي ﷺ على رأيها وفعل ما أشارت عليه به، فما كان من أصحابه إلا أن نزلوا على رأيه وقاموا بما أمرهم به..

واجدد سؤالي.. لماذا استشار النبي زوجته، وما الحكمة في السماع منها والنزول على رأيها؟

والإجابة ببساطة لأن الحياة تستدعي ذلك وتحتمه علينا..!

فعقل واحد أقل من عقلين، وطرح أحادي يغلبه طرحين..

ولو كان هناك من يحق له الاستغناء عن المشورة والنصيحة لكان النبي ﷺ، وهو أعقل وأكمل وأفضل الرجال.

لكنه هنا يعلمنا أن المشورة، وطلب الرأي، فضلا عن الحوار

والكلام من أهم دعامات الزواج الناضج السعيد، وأن القوامة والرجولة تستدعي هذا..

من رجولة المرء وعظمته أن يأخذ بيد شريك حياته ويدخله في عقله وأفكاره، ويحاوره، ويتبادل معه أطراف الحديث.

بينما الرجل الضعيف، مضطرب الشخصية، والذي تربى في بيئة دكتاتورية غليظة، صعب أن يعي هذا الأمر ويفقه..

أهميـة الحوار الزوجي:

- **اكتشاف الآخر:** يحتاج الزوج والزوجة ومنذ فترة الخطوبة وإلى سنوات الزواج الأولى أن يكتشف كل منهما الآخر. فالزوج والزوجة كلا منهما أتيا من بيئة مختلفة، كما أن كلا منهما ينتهج أفكار ويتبنى معتقدات ورؤى مختلفة عن الآخر، وكي يستطيع كلاهما سبر أغوار



بعضهما البعض يحتاجان لعقد جلسات حوار طويلة، يكشف كل طرف للآخر عن أسرار نفسه، ومكنونات روحه، وخبايا عقله. ويكتشف في الوقت ذاته طبيعة شريكة ويرى مساحات الإلتقاء التي يشتركان فيها سواء كانت هذه المساحة صفة أو اهتمام مشترك.

كما يكتشف كل طرف ومن خلال الحوار أماكن الألغام في شخصية الآخر، ويعرفا الأشياء التي تُغضب كل منهما الآخر أو تستثيره فيتجنباها فيما بعد.

- **التأكيد على نحن:** يظل الرجل والمرأة شخصان في تفكيرهما وأحلامهما وطموحاتهما حتى يتزوجا، هنا -وكي يكون الزواج ناجحا -يجب أن تتصالح الأحلام والطموحات لتتحول من فرد إلى مجموعة، حتى وإن كانت هذه الأحلام شخصية أو تخص فرد بعينه، إن أكثر الفترات التي يحدث فيها طلاق كما أوضحت الإحصاءات هي السنين الأولى للزواج، والسبب الرئيسي هو عدم التوافق والانسجام، وكثير من حالات عدم التوافق والانسجام لا يكون كل طرف قد أعطى نفسه أو الآخر مساحة من الحديث والحوار التي تؤهلهما في فهم بعضهما البعض، أو عمل توأمة روحية وعقلية سليمة.

والحوار قادر على نسج خيوط من التفاهم بين عقل الزوج والزوجة، وربط قلبيهما برباط غليظ لا ينفك بسهولة، وهو قادر على تحويل الأحلام الشخصية إلى حلم جماعي متماسك شديد القوة والنضارة.

- **الانتقال بالاختلاف إلى مرحلة النضج:** خلق ربنا جل اسمه البشر مختلفين، وإذا كان اختلاف أشكالهم آية إعجاز، فاختلاف

مداركهم وأفهامهم إبداع وإعجاز وآية تستحق التأمل.

فكل واحد منا يحمل فكرا ورأيا وطرحا مختلف عن الآخر، واجتماع عقلين - أي عقلين - هو اجتماع لفكرين ورأيين وطرحين مختلفين.

وسد الفجوات بين العقول وإيجاد أرضية مشتركة للتفاهم لا يتأتى سوى بالحوار.. والحوار فقط.

في الحياة الزوجية يختلف الزوجان في كثير من الشؤون وتظهر طبيعة تفكيرهم ورؤيتهم للأمور، والحوار البناء هو الذي يتخطى بهم وينقلهم من مرحلة الإختلاف والنقاش إلى مرحلة النضج والتفاهم.

والاختلاف ليس شرا خالصا، بل هو في الأصل يحمل الخير شريطة أن يدار بحكنة ومهارة، والحوار هو الذي يساعد كل طرف على قول رأيه وشرحه وإبراز مزاياه، ويساعد الطرف الآخر على رؤية الجانب الآخر من الحقيقة، واستدراك ما فاته أو غفل عنه.

- **المحافظة على الصحة النفسية للأسرة:** أؤكد على أن الأسرة التي يتحاور أفرادها هي أسرة سليمة اجتماعيا ونفسيا..

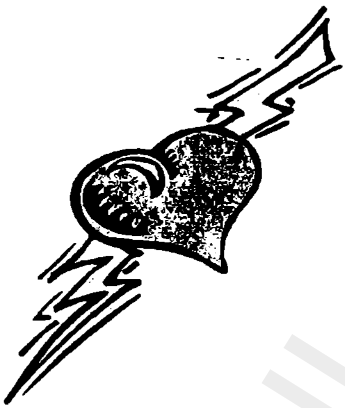
وذلك لأن مساحة الحديث النفسي السلبي تكون منخفضة، أيضا نسبة التآزر والمساندة النفسية حال المحن، والتشجيع والثناء عند التفوق يكون موجودا.

والحوار الأسري عندما يكون عادة، يخفف كثيرا من مشكلات الأبناء، ويسهل من مواجهة فترة المراهقة بتوتراتها، وذلك لأن الأبناء الذين نشأوا في بيئة تقدس الحوار وتحترمه لا يشعرون بانعزال نفسي عن أسرهم.

ويظل هناك روابط تربطهم، مهما حدث من مشكلات أو ضغوطات طارئة.

عوائق في طريق الحوار الزوجي:

في الغالب فإن المشكلات الكبيرة التي تحدث في أي تواصل إنساني يكون سببها تكرار مستمر لأخطاء صغيرة...!



وفي حياتنا الزوجية هناك عدة أخطاء بسيطة نقع فيها أثناء حوارنا الزوجي، تقوم بخلع حميمية ودفء الحوار، وقد تدفعه - دون استحقاق - باتجاه التعصب والتشنج.

من هنا فدعني أخبرك بعدة ملاحظات أشدد على أهمية الانتباه إليها أثناء حوارنا الزوجي، لأنها كثيرا ما تُخسرنا حواراتنا:

1 عدم التدرب على الحوار:

هنا قد تضع علامة تعجب، وتتسائل وهل الحوار بيني وبين شريك حياتي يحتاج لتدريب!؟

الحقيقة أن كثير منا يحتاج إلى أن يدرب نفسه وشريك حياته على الحوار الناضج الصحيح، وذلك لأننا لا نتحاور أو نتحدث إلا في حالات بسيطة، ولأسباب معينة، كالتناقش حول قضية أو مشكلة أو أمر يحتاج إلى نقاش.

بينما الحوار الزوجي يجب أن يكون مستمر ودائم وشبه يومي، وليس له سبب محدد!.

يجب أن يجلس الواحد منا مع شريكه ويتجاذب معه أطراف الحديث في الأمور الحياتية العامة، فيشرح الزوج لزوجته السر وراء انتخاب الشعب الأمريكي لأوباما!، وتخبر الزوجة زوجها بما شاهدته في أحد البرامج الوثائقية عن السبب الحقيقي لانقراض الديناصورات!!.

أشياء ربما تكون غير مهمة أو ليست جديرة بالنقاش من وجهة نظر كثيرين، لكنها تنشئ بين الزوجين حالة من تنامي مفهوم الحوار في الحياة الزوجية.

2 تأثير الحالة النفسية على حواراتنا:

أحد العوائق في سبيل الحوار الناجح هو عدم انتباهنا لحالتنا النفسية، ففي الأوقات التي نكون منهكين أو مضغوطين نفسيا فيها، يجب أن ننتبه لما نقوله، ونعتذر عن أي إساءة قد تصدر منا وقتها.

هذه من الأشياء المهمة أعزائي، يجب أن نصنع حاجزا بين الضغوط التي تواجهنا فلا نجعل شريك الحياة جزءا منها، أنا هنا لا أقول لك قم بالتمثيل على شريك حياتك وإخباره بأن الأمور على ما يرام، لا فهذا لا يصح بين الأزواج، لكنني أخبرك بوضوح أن تشركه معك من خلال الفضفضة والبوح، ولكن لا تقحمه فيها وتجعله جزءا منها!.

وإذا لم يكن لديك القوة أو النية للبوح والحديث، فاعطه ملخص سريع لحالتك النفسية كأن تقول له: عذرا أنا فقط منزعج بشأن أحد العملاء اليوم، كان موقفا سخيفا أصابني بالتوتر، سأحكيه لك فيما بعد، فاعذرني على حالتي النفسية.

هنا سيتفهم شريكك الوضع تماما، ربما يحاول الضغط عليك كي تحكي له، تعامل معه بما يتناسب معك، لكن سيفيدك كثيرا معرفته أن لديك مشكلة وأنه ليس جزء منها.

3 عدم قراءة الحالة النفسية للشريك:

هذا على الجانب الآخر، فإذا ما كانت الحالة النفسية سيئة أو حتى منخفضة لدى شريك الحياة، فإننا يجب أن نراعي هذا الأمر، فنمرر له بعض الأخطاء التي ربما يقع فيها، ونتفهم حاجته لإنهاء النقاش أو تأجيله، من المؤسف أن بعضنا لا ينتبه لهذا الأمر ويقوم بالضغط على شريك الحياة، مما يدفع بالحوار العادي إلى مشاجرة وتوتر.

4 جعل الحوارات محاكمات:

كثير من الأزواج والزوجات يهربون من الحوار لأن شركائهم، يتحينون أي فرصة لتذكيرهم دائما بالأخطاء الكثيرة السابقة!، وكأن الهدف من أي حوار هو إخراج غالب ومغلوب!!.

5 عدم الانتباه إلى الخصائص النفسية لشريك الحياة:

الرجل في حواراته يهمه أن تحترم زوجته رأيه وفكره، ويستفزه وبقوة الاستخفاف بقدراته، يحتاج الرجل إلى من ينصت باهتمام عندما يتحدث خاصة إذا ما كان هو نفسه مادة الحديث، سخرية المرأة أو حتى عدم إعطاء الاهتمام لكلام زوجها من شأنه أن يحزنه ويغضبه، بينما المرأة يؤلمها بشدة أن يسخر زوجها من مشاعرها وأحاسيسها، يعني لها الكثير

أن ينظر زوجها لحديثها عن مشاعرها الداخلية باهتمام، المؤسف أن الجهل بهذا الأمر يجعل الرجل والمرأة يسخران كثيرا من أشياء يرونها بسيطة، لكن الطرف الآخر ينظر لها بأهمية وحساسية.

الحل هنا أن نتنبه وبشدة إلى ما يزعج شريك الحياة ويؤلمه، كذلك الإعتذار عند التفوه بشيء شعرنا أنه أحزن الطرف الآخر، حتى وإن كنا قلناه بحسن نية.



هذه بعض الملاحظات الهامة التي أنصح بالانتباه إليها جيدًا في حوارنا الزوجي.. بيد أن هناك بعض الأخطاء الخطرة التي نقع فيها وتدمر الحوار الزوجي..

اقلب الصفحة كي تتعرف عليها..

الخطايا العشر التي نرتكبها أثناء الحوار الزوجي!

١- **عدم الاهتمام بمفردات الحوار:** معظمنا حينما يجلس مع شريكه إما أن يكون مشغول الذهن أو العين!.

فيتحدث وهو يقرأ الجريدة أو يشاهد التلفاز، مما يجعل حواراتنا في الغالب مملة ورتيبة.

٢- **اختيار أوقات غير مناسبة:** من حكم العرب أنه «لكل حدث حديث»، خلط الأمور، والحديث في أي شيء وفي أي وقت أمر سيء للغاية، والضحك وقت الحزن، لا يفوقه سوى العبوس حال الفرح والسعادة!. وعدم تقدير الوقت المناسب، لقول ما يجب قوله شيء في غاية الخطورة.

٣- **المقاطعة:** وكأننا نخبر شريكنا بأننا نعرف ما الذي يود قوله أو يتلفظ به!.

٤- **الميل للحديث السلبي:** ويكون بإخراج المشاعر السلبية، وغلبة الأفكار التشاؤمية، وقطع الطريق أمام الحديث المتفائل الايجابي. كذلك عدم الاعتراف بالمشاعر الإيجابية، وتجاهل استدعاء الذكريات والمواقف الجميلة بينهما.

٥- **الحديث بشكل غير لائق أمام الآخرين:** فمما يقتل دفء

حواراتنا، أن نتحاور بشكل سيء أمام الآخرين، يدفعنا هذا إلى اتخاذ مواقف وقرارات بعدم التحاور ثانية.

٦- **الاهتمام بما تقوله، بدلا من الاستماع لما يقوله:** الحكمة تقول «مستمع جيد هو متحدث رائع»، للأسف معظمنا لا يؤمن بهذه المقوله، و همنا الأول والأخير يكون مركزا فيما سنقوله، ونحاول بشتى الطرق خطف دفة الحديث واستعراض قدراتنا اللغوية، بل إننا كثيرا ونحن ونستمع إلى الآخر يكون الذهن مشغولا بما سنقوله ونرد به عليه!.

٧- **التفسير السيء للكلمات:** العبارة التي ينطق بها شريك حياتي قد تحمل أكثر من معنى لكن كثيرا ما يلجأ المرء منا إلى أسوء المعاني الموجودة، ويبدأ في محاسبة شريكة على ما قاله وتلفظ به.

٨- **تصيد الأخطاء:** وتتبع عثرات اللسان، وعدم غض الطرف عن الإساءات العابرة الغير مقصودة.

٩- **التعميم:** عندما تناقش شريكك تلجأ إلى كلمات بها تعميم مثل «أنت دائما»، «كل مرة تفعل هذا الأمر»، اللجوء إلى التعميمات يقتل الايجابية في الحديث، ويرفع من نسبة أن يرفض الطرف الآخر الحوار مستقبلا.

١٠ - **الدكتاتورية:** طرف يتحدث والآخر يجب أن يستمع، شخص يلقي الافتراضات والآخر يجب أن يؤمن بها، بمعنى آخر شخص يريد أن يجعل من نفسه محورا، بينما الآخر يجب عليه الدوران في فلكه.

هذه الأشياء العشر تعد من الكوارث التي تقتل أي حوار مرجو بين الزوجين، وتدفع بالزوجين أو أحدهما إلى هجر الحوار وعدم التواصل.



لماذا لا يحب شريك حياتي الحوار معي!؟.

هل سالت نفسك هذا السؤال من قبل!؟، إن كانت إجابتك بنعم، فأغلب الظن أنك ترتكب أحد الخطايا العشر التي قلناها في الفقرة السابقة، فأنت إما ديكتاتور في حديثك، أو تلجأ للتعميم، وربما كنت غير مدرك لشخصية شريك حياتك أو أبعادها النفسية، أو لا تنتقي كلماتك وتستخدم لهجة استفزازية غير محببة له.

فإذا لم يكن أيا من النقاط السابقة هي السبب، فدعني أسألك:

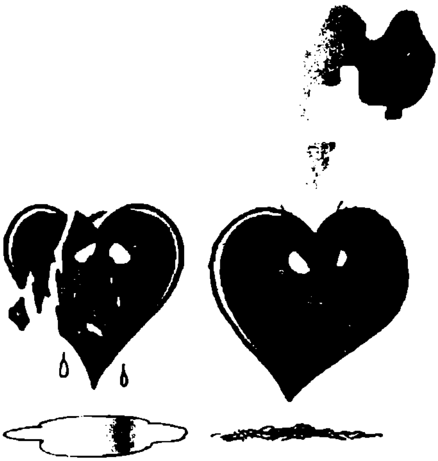
١- **بصراحة، هل لديك تاريخ في الحديث المستفز:** والهجوم عند الحوار، واختيار ألفاظ فيها نوع من الامتهان لمقدار الطرف الآخر؟!.

إذا أجبت بنعم، فهذا هو السبب، وإن أحببت ـ صادقا ـ تغيير هذا الأسلوب، فلا تتوقع من شريكك أن يصدقك من أول وهلة، ستحتاج إلى أن تثبت ذلك من خلال الالتزام باحترامه، والاعتذار عند الخطأ، والمحاولات المستمرة كي تصحح الصورة السابقة، غير ذلك فلا تتوقع أبدا أن يتواصل معك شريكك بشكل إيجابي.

٢- **مرة ثانية آمل أن تجيبني بصراحة، هل أنت شخص**

متلاعب!؟: أو مراوغ، أو تفتقد الصراحة والوضوح في حديثك!؟.

يهرب المرء منا عن الحديث مع شخص يبطن عكس ما يظهر، أو على أبسط الأحوال، لا يصدق في كلماته، ويتشكك مما يقصده من قولها.



٣- هل حديثك وعظيا: فأنت دائما تنصح وتوجه، أو طويلا كالمحاضرات، أو صارما كالاستجوابات..!؟

إذا أجبت بالإيجاب، فهناك سبب وجيه لعدم حديث شريكك معك.

فأي منهما كفيلة بجعل شريكك يهرب من أي دعوة لمائدة الحوار!.

ببساطة عندما تتقمص دور الخطيب أو الواعظ أو المحامي، لن تجد من يستمع إلى خطاباتك ومواعظك الرنانة، فتخلى عنهم..!

حتى جاء الإسلام..!

من أكثر الأشياء التي تصيبني بالدهشة، ذلك الفهم العقيم لمفهوم أو رؤية واضحة وثابتة!.

تماما كمن ينظر للشمس حتى تعمى عيناه من وهجها، ثم تراه يدعي بأن الشمس ليس لها نور أو ضياء!.

ومن أحد هذه المفاهيم، ذلك المعتقد الذي يرى أن الإسلام قلل من قيمة المرأة، وأغلق أمامها الأبواب، ومنعها من أن تقول رأيها أو تدلوا بدلوها في أي قضية أو رأي في الحياة!.

وأن ليس لها في البيت مقام أو شأن..

والحقيقة أن الإسلام ما فتر يؤكد على أن الحياة الزوجية مشاركة، لا يستأثر بها طرف دون آخر، ويجب أن يتعاونا ويتشاركا بالحديث والحوار في كل ما يتعلق بها أو يمسها من بعيد أو قريب.

وتعالوا وانظروا معي إلى قول عمر بن الخطاب ﷺ: «والله إن كنا في الجاهلية ما نعد للنساء أمرًا حتى أنزل الله فيهن ما أنزل، وقسم لهن ما قسم!».

ثم يحكي موقفا حدث له شخصيا فيقول: بينما أنا في أمر أتأمره،

وإذ قالت امرأتي: لو صنعت كذا وكذا، فقلت لها: ما لك ولما هاهنا؟! فما تكلفك في أمر أريده؟!.

هنا أمير المؤمنين- وهو المشهور بقوته وصرامته -يستغرب من مراجعة زوجته له، ويستنكر أن تقول رأيها في أمر رآه.

وهذا أمر يستحق منه الدهشة والغرابة، فعهد الجاهلية لم يكن ليسمح لامرأة أن تراجع رجلا..!.

لكن زوجته هنا ردت عليه برد قاطع وحاسم ومفاجئ فقالت له: عجبًا لك يا ابن الخطاب، ما تريد أن تُراجع أنت، وإن ابنتك لتراجع رسول الله ﷺ حتى يظل يومه غضبان.

فاجأته زوجته بأن ابنته حفصة - رضي الله عنها - تراجع القائد الأعلى، والنبي الخاتم، بل ربما وصل حوارهما إلى درجة من الخلاف والتغاضب، فكيف لا تسمح أنت لأن أراجعك وأتحاور معك!؟.

هنا قام عمر غير مصدق و أخذ رداءه حتى دخل على حفصة فقال لها: يا بنية إنك لتراجعين رسول الله ﷺ حتى يظل يومه غضبان؟!.

فقالت حفصة: والله إنا لنراجعه.

فحذرها عمر وقال لها: تعلمين إني أحذرك عقوبة الله وغضب رسوله ﷺ..

هنا قامت حفصة ودخلت على أم سلمة وكانت قريبة منها،

فحكت لها موقف عمر بن الخطاب وتحذيره بألا تراجع رسول الله ﷺ.

فخرجت أم سلمة على عمر بن الخطاب ﷺ وقالت له تؤنبه: عجبًا لك يا ابن الخطاب دخلت في كل شيء حتى تبتغي أن تدخل بين رسول الله ﷺ وأزواجه!؟[(١)].

هذا المشهد يعلمنا أن الحوار والأخذ والرد بين الأزواج أمر رسخه الإسلام من خلال سلوك عملي من نبي الله ﷺ وزوجاته.

ويبصرنا بأن محاولة قطع الطريق أمام شريك الحياة من أن يعلن رأيه ليس بالشيء الصحيح.



(١) راجع نص الحديث في صحيح البخاري.

كيف نتحاور بشأن مشكلة حياتية. ؟

الزوجان اللذان يعتمدان الحوار كسلوك يومي حياتي أمامهما فرصة أكبر من غيرهما في التغلب على مشكلات الحياة المتكررة، ويصبح لديهم مساحة كبيرة من الحديث حول المشكلة والأهم حول حلها والتغلب عليها.

بيد أن الحديث عن المشكلات في أحيان كثيرة يكون شائكا، خاصة حينما يكون أحد الطرفين أو كلاهما في حالة غضب أو ثورة، لذا أحببت أن أخبرك ببعض النقاط التي أرى بأهمية الانتباه إليها عندما تناقش شريك حياتك في مشكلة زوجية أو حياتية حساسة:

حتى نصل بحوارنا إلى بر الأمان:

١- أظهر احترام غير مصطنع لشريك الحياة.

٢- استمع لحديثه بانصات واهتمام.

٣- كن هادئا ولا تتوتر أو تخطئ في الحديث.

٤- تجاوب مع ما يقوله، وأعلن موافقتك عما توافقه عليه.

٥- لا تستهن بشريكك ولو مزاحا.

نقاط من ذهب لحوارك حال الغضب:

- ضع في ذهنك أنه ليس هناك طرف رابح وطرف خاسر، وإنما هناك حل مناسب يُتفق عليه.

ليس معنى هذا أني أغض الطرف عن اعتذار يجب أن يقدمه طرف ثبت أنه مخطئ، وإنما مقصدي ألا يكون هدفي من الحوار حال المشكلة أن أثبت صحة نظريتي، أو أني محق.

- قبل أن تجلس وتتحاور كن واثقا من قدرتك على كبح جماح غضبك، واستعدادك لتفهم وجهة نظر شريك حياتك، بل وتقديم بعض التنازلات، إذا ما تطلب الأمر في سبيل إنهاء المشكلة.

- كن إيجابيا عندما يكون الحوار حساسا، حاول قبل أن تدخل في صُلب الموضوع أن تؤكد على أنك حريص على أن تنهي هذه المشكلة، وتثق في أن شريكك سيساعدك في ذلك، تعطي هذه البداية لشريكك القدرة على أن يكون أكثر إيجابية، ويتواصل بشكل أفضل.

- عندما تفهم شيء، أكد عليه!.

بمعنى أنك عندما تصلك رسالة ما من شريكك، فلا تثق ١٠٠٪ بأنها صحيحة، فلربما لم يكن يقصد هذا المعنى تحديدا، خاصة إذا كان هذا المعنى سلبيا.

من الأفضل هاهنا أن تعيد عليه كلامه وما فهمته منه، بأن تقول

له، حسنا أنت هنا تريد أن تخبرني بكذا وكذا، فإذا ما تراجع أو قال لا لم أقصد ذلك، فاستفسر منه، وحذار من أن تكذبه،بأن تخبره بأنه قصد هذا المعنى السلبي أو السيء.

- لا تنهي النقاش بشكل غير مناسب، لا تقل لشريكك «انتهي الوقت» أو «انتهت المناقشة»، وإنما اجعل الأمر أشبه بالطلب لا الأمر، كأن تقول له «حسنا.. هل يمكننا تأجيل الحوار إلى وقت آخر»، وأنصحك بتأجيله وفورا حال شعورك أنه بدأ في الدخول إلى دائرة سيئة مغلقة، وأنه يتحول إلى جدال عقيم لا طائل من وراءه.



- كن منتبها للغة جسدك!. تعابير وجهك وحركات يديك، ونبرة صوتك، تحمل رسائل ذات مغزى لشريك حياتك، فحاول أن تنتبها إليها كي تدلل على ما تود قوله بالضبط، ليست كلماتنا فقط هي اللي تنقل ما لديك لشريك حياتك، وإنما جسدك بأكمله.

- ربما يكون من الأهمية تحذيرك من أن تسفه رأي شريك حياتك مهما كان رفضك وعدم قبولك له.

- ركز على نقطة الخلاف، ولا تتخطاها إلى مشكلات أخرى، من

شأن التفرعات الكثيرة أن تفتح ملفات قد لا تستطيعان إغلاقها كلها!.

- إذا ما أغلقت جميع الطرق أمامكما، فاعترفا بأن هناك مشكلة، قد تستدعي تدخل شخص تتفقان عليه، ليس في هذا عيب، ولا انتقاص من مقدار تفكيركما، أفضل مني ومنك وفعلها!.

فلقد حدث خلاف بين النبي ﷺ وعائشة -رضي الله عنها- فقال لها من ترضين بيني وبينك.. أترضين بعمر؟ قالت: لا أرضي عمر قط «عمر غليظ». قال أترضين بأبيك بيني وبينك؟ قالت: نعم، فبعث رسول الله رسولاً إلى أبي بكر.

وفي الأخير دعني أؤكد لك أن اختيارنا لكلماتنا، وأسلوب حوارنا، والتوقيت ذاته الذي نُجري فيه هذا الحوار شيء في غاية الأهمية، فكلها أشياء على بساطتها قادرة على حل المشكلة أو إشعالها بشكل قد لا نتصوره.



اللغة الرابعة

لغة الاحترام



لغات الحب
كريم الشاذلي



علامات استفهام

- هل الاحترام المقصود فقط هو المجاملة والكلام المعسول؟
- ما هي عناصر الاحترام وكيف يمكننا تنميتها؟
- ما هي استراتيجية - ساندويتش الإطراء - وما فائدتها عند النصح أو النقد؟

لغة الاحترام

سأحدثك الآن عن لغة في غاية الأهمية، لغة تستدعي مخزونا أخلاقيا عاليا، وإحساسا كبيرا بالآخر.

لغتنا في هذه الفقرة هي «الاحترام».



والاحترام الذي أقصده هو (تلك المساحة الشخصية التي لا يقترب منها الآخر حتى يطرق برفق، ويستأذن بأدب، ويدخل بحذر).

إن الحب وإن كان قادر على أن يمزج ما بين روحي الزوج والزوجة، إلا أنه يأنف من المحب الذي لا يطرق قلب حبيبه برفق ويستأذن قبل الدخول.

الحب يجد صعوبة كبيرة في التعامل مع محب يظن أنه امتلك حبيبه، فيُسقط كثير من جدران الاحترام، ويتعامل معه بدون مراعاة لخصوصياته، وبناءه النفسي والعقلي.

إن من أكثر الشكاوى التي أراها وأسمعها هي تلك التي يسببها

عدم احترام طرف لشخصية الطرف الآخر، والتعامل معه بشكل همجي دون أن يتعب نفسه للحظات ويفكر إذا ما كان هذا السلوك مؤذٍ له أم لا.

والاحترام الذي أقصده لا يتوقف على كلمة أو كلمتين من آداب الحديث أو الاستئذان، إنه حالة من الاحترام العقلي والوجداني واللفظي لشريك الحياة.





استبيان

ما مستوى احترامك لشريك حياتك؟

م	السؤال	نعم	لا	ليس دائما
١	عندما يلبي لي شريك حياتي طلبا مهما كان صغيرا أشكره.			
٢	عندما أرى شريك حياتي بعد العودة من العمل أو بعد ساعات من تركه، أبدأه بالسلام والاطمئنان عليه.			
٣	لا أسمح أبدا بالاختلاف أو الشجار مع شريكي أمام الأبناء.			
٤	مهما حدث لا أنتقد شريكي أمام الآخرين.			
٥	لم يحدث أن سخرت من جسد شريكي، أو تهكمت من سمنته أو أي عيب فيه.			
٦	في الغالب أثني على ذوق شريكي، واختياراته.			
٧	أعارض شريكي في بعض القضايا، لكن في الغالب لم يحدث شقاقا بسبب معارضتي له.			

ليس دائما	لا	نعم	الســـــؤال	م
			أحترم عمل شريكي، وأؤمن بالدور الذي يقوم به في الحياة، وأقدر تعبه في سبيل سعادة الأسرة.	٨
			إذا ما ذُكر شريكك بسوء فإنك تدافع عنه بضراوة، سواء في وجوده أو غيابه.	٩
			أحترم أهل شريكي، وأحرص على ألا يكون هناك عداء أو تنافر بيننا، حتى وإن كان بينهم عضو أو أكثر لا أرتاح إليه.	١٠

اعط لنفسك ٣ درجات عند كل إجابة بـ(نعم) ودرجتان عند كل إجابة بـ (ليس دائمًا) وصفر عند كل إجابة بـ (لا)

من ٢١ : ٣٠ أنت رائع وتمتلك مخزونًا جميلا من الاحترام واللباقة.

من ١٢ : ٢٠ أنت بحاجة للانتباه إلى كثير من السلوكيات التي تسبب -على تفاهتها- مشكلات في حياتك الزوجية.

من صفر : ١١ أنت في مأزق راجع نفسك جيدًا، الحياة تمضي بالسلوك الحسن الجميل، وتتعثر حينما لا ننتبه إلى أقوالنا وأفعالنا.

عناصر الاحترام

للاحترام عناصر عدة، يمكننا من خلالها تقدير شريك الحياة، لكنني هاهنا أحب أن أؤكد على ثلاث عناصر رئيسية وهما:

١- احترام من خلال الكلام والألفاظ.

٢- احترامه فكريا، وعاطفيا.

٣-احترامه جسديا.

1 احترام الكلام والألفاظ والتعبير

هناك أكثر من طريقة لقول أي عبارة..!

وهناك أكثر من لفظ للتعبير عن معنى أو إحساس ما..

وهناك أيضا أشكال عدة لإبلاغ رسالتك لشريك الحياة..

لا تشكك في ذوق شريك حياتك، فلقد اختارك دون كل البشر..

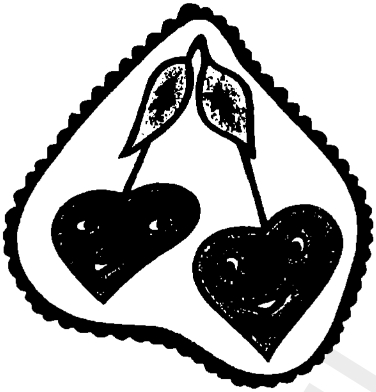
البعض منا لا يلتفت إلى جميع الخيارات الموجودة لديه، لا يتعب نفسه لاختيار أبلغ ولا أفضل ولا أحسن الكلمات والعبارات والألفاظ حينما يتحدث إلى شريك الحياة.

فنراه عند الغضب يأتي بالكلمة الثقيلة واللفظ القاسي، بالإضافة إلى أنه في الطبيعي يتحدث بشكل رتيب وكلمات ليس فيها إطراء أو تحفيز.

وأول أشكال الاحترام أعزائي هو أن أحترم شريك الحياة لفظيا..!

أحترم شخصيته فلا أقول ما يُظهر استخفافي به، أو استهتاري.

أحترم تفكيره فلا أصرخ في وجهه عند اختلافنا وأصف ما يقوله بأنه «هراء»..!



أحترمه ونحن وحدنا، وكذلك حال وجود غرباء.

كلماتي، عباراتي، ألفاظي، وكأنها قد اختيرت بعناية، وصِيغت بدقة.

وهنا أشعر بك تريد معارضتي بقولك: هل تطلب مني أن أكون دائما مجاملا ولبقا ولطيفا، هذا شيء صعب وخيالي يا سيدي؟!.

الحقيقة أنه أمر صعب، لكنه ليس خياليا أبدا...

ما الخيال في مجاهدتي نفسي فلا أنطق إلا الحسن من الكلمات..!؟

ما الخيال في أن أحترم شريك عمري كما أحترم مديري، وأصدقاء

العمل، وعملاء شركتي!؟.

من قال أن كلمات مثل (شكرا ـ ما شاء الله جميل ـ أحسنت ـ رائع ـ من فضلك) تصلح فقط خارج البيت أو عند وجود غرباء.

نعم قد يخرج منا في لحظة ما شيء لا يصح أن ننطق به، لكن الاحترام يدفعنا إلى تعلم مهارة الاعتذار والأسف لشريك الحياة، لنندفع إلى تصحيح أخطائنا في الحديث، فنجبر الكسر ونعيد المياه إلى أصل مجاريها.

الإطراء الغائب !!.

لا أدري لماذا لكنه يحدث كثيرا؟!، التوقف عن الثناء والتقدير والإطراء في حياتنا الزوجية هو ما أقصده!.

لماذا لا نهتم بالإطراء على شريك الحياة عندما يقوم بفعل أشياء جميلة نحبها، والثناء عليه عندما نرى سعيه وكدحه في سبيل الوفاء بالتزاماته في الحياة، ودعمه بالجميل من العبارات، والألفاظ والصفات الطيبة؟!.



دعني أخبرك بأجمل ما في الإطراء.

إنه ببساطة يجذب شريك الحياة لفعل السلوك الجيد مرة ثانية!.

نعم..فإطراءك على سلوك شريك حياتك يعد كمغناطيس..يجذب انتباهه إلي أن ما يقوم به شيء جيد وأنك تثني عليه، فيبدأ بعد ذلك بتكرار

الأمر بحب وصدر رحب ورغبة، وذلك لأنه وعى أنه تميز في أمر ما، ويبدأ في النظر إليك على أنك شريك منصف، تمدح وتقدر ما قام به.

الاحترام اللفظي أعزائي ـ ببساطة ـ يعني القليل من العبارات الجميلة قبل وبعد وأثناء حوارك!.

ساندوتش الإطراء

هناك استراتيجية تسمى «ساندوتش الإطراء» «Compliment Sandwich» تصلح كثيرا في حياتنا الزوجية، وهي كالتالي:

إذا ما أردت أن تلفت نظر شريكك إلى أمر ما فضع هذا الأمر بين جملتين رقيقتين، ليخففوا من قوة الكلمة أو العبارة الوسطى!.

لا تمنعك مبيتي الاعتراض مطلقا ولكن بجوار الاعتراض أضف القليل المؤثر من الإطراء ..

على سبيل المثال:

(حبيبي، أعلم جيدا أن وقتك مضغوط جدا أعانك الله، لكنك يجب حضور زفاف دعاء ابنة عمك، أنا اثق بترتيبك للأمور، وبأنك ستلحق بنا هناك).

ومن المهم عند إطراء المرء وثناءه على شريك الحياة، أن يُنوع

ويبتكر في الأشياء التي يمدحها، على سبيل المثال يثني الشريك على:

- بنية شريك الحياة وجسده (جماله في المرأة، قوته في الرجل).

- المهارة والذكاء وحسن التدبير.

- قوته علي حزم وضبط الأمور المادية

- علاقاته الاجتماعية الناجحة

- عاطفته ومشاعره.

احب هنا ان أحدث المراة واتوجه إليها بشيء خاص!.

خذي يد المبادرة في مسألة الثناء والإطراء، وامدحي كل ما يقدمه زوجك!.

وأكاد أسمعك وأنت تقولين «ولما أمدحه أنا وأنا المرأة، بينما هو لا يمدحني مطلقا، ولا يثني علي بإطراءات رقيقة..!؟»

والإجابة ببساطة مطلقة: لأن الزواج يحتاج إلى شجاعة المبادرة وهذه الصفة لا يتميز بها الرجال في حياتهم الزوجية بينما تتميز بها المرأة!.

بصراحة دعونا نعترف بأن المرأة في الغالب هي التي تحرك كل الأمور العاطفية التي تخص الحياة الزوجية!.

صدقيني عزيزتي الزوجة حينما يرى زوجك مبادراتك العاطفية،

التي تخلو كليا من التكبر وانتظار المقابل، سيبدأ هو في مراجعة حساباته، وملاقاتك في منتصف الطريق.



2 احترام المنطق والتفكير بالنسبة للرجل، والمشاعر والأحاسيس بالنسبة للمرأة:

الرجل يؤمن بالإنجاز، يحب التحدي، بما يستدعيه هذا التحدي من مغامرة، وإعمال للذهن والفكر.

الحياة الرتيبة المملة لا تعجب الرجال، فهم دائما في ميل لتحدي جديد يستنفر فيهم طاقة الفكر، ليثبتوا لأنفسهم ولمن حولهم أنهم كفء لتحدي الحياة، رجال أمام ما تأتي به الأيام.

بينما المرأة تقدر المشاعر والأحاسيس، تحب من يتفهم مشاعرها، ويتجاوب مع أحاسيسها القلبية.

تحزن المرأة ممن يستهين بتلك المشاعر والأحاسيس، يجرحها وبشدة أن يُنظر لمخزون العاطفة الذي بداخلها نظرة استهانة أو لامبالاة، فضلا عن السخرية والاستخفاف.

من هنا كان ضروريا أن ننبه على احترام عقل وقلب شريك الحياة،

والتعاطي بإيجابية أكثر مع عقل وتفكير الرجل، وقلب ومشاعر المرأة.

عقل الرجل:

دعيني عزيزتي الزوجة أوضح لكِ شيئا من أسرار الرجال.

أولا الرجل يمتلك عقلية ذكورية قوامة، لا يحب أخذ الأوامر، ويرى أن من دلائل احترامه ألا توجه له زوجته أمرا أو تنبهه إلى شيء.

بلا شك لا أقصد أن تكوني سلبية، وتصمتي حينما ترين الخطأ، أو تبلعي نصيحتك كي لا يتضايق.

أنا فقط أنبهك إلى أنك بحاجة إلى قول ما تريدين بشكل لا يراه تعديا على رجولته.

فمثلا الزوجة الذكية عندما تريد من زوجها شيئا لا توجه له أمرا وإنما تلجأ إلى جعل الأمر طلب وتشعره أن من حقه الرفض أو القبول.

أنظري لقول إحداهن لزوجها: أحمد أريد أن أجلس معك، لكن لدي هذه الفوضى، لو سمحت ساعدني في إنهائها كي أستطيع الجلوس معك.

وانظري لأخرى تقول: أعتقد لن تخسر شيئا إذا ما ساعدتني ولو مرة في ترتيب الفوضى التي يحدثها أبنائك!.

ما الفرق هنا..؟!

ليس فقط في الأسلوب الجميل التي قيلت به العبارة الأولى، وإنما في احترام قوامته وشخصيته.

أيضا الزوجة الذكية تراها تطلب من زوجها النصيحة، في جميع أمور الحياة، وتحترم جدا استشارته، وتشعره بقيمة وجوده في حياتها، إنها بهذا تعزز لديه ذكاءه وحسن تدبيره، وتشعره بثقتها فيه.

خطأ كبير تقع فيه المرأة حينما تنخرط في عجلة الحياة، فتتعلم اتخاذ القرار، وتسيير الأمور وحدها، وتبدأ في إشعار الزوجة باستقلالها، والرجل -صدقيني- لا يحب الزوجة التي يشعر أنها لا تحتاج إليه، أعرف كثيرا من النساء ممن واجهن الحياة، وحاولن -بدافع حسن النية- تسيير مركب الأسرة وحدهن تخفيفا على الزوج، فهي التي تقضي الحاجيات، وتراعي شؤون الأبناء، وتواجه كافة المصاعب والمشكلات، وفي الأخير فوجئت بالزوج يرفض كل هذا، ويبتعد عنها!.

لماذا..؟ لأنه يشعر بفقدان شيء هام، وهو الاحتياج إليه.

كذلك من الأمور التي تجهلها الكثير من الزوجات «طلب الدعم الروحي»!!.

وأقصد به طلب رضائه ودعائه، وموافقته.. اطلبي دائما منه أن يتمني لك يوما طيبا.

سليه الدعاء لأنك تمرين بفترة عصيبة في العمل مثلا.

حاولي ما استطعتي أن تشركيه معك روحانيا ووجدانيا.

سر آخر من أسرار الرجال دائما ما يقعون فيه، وتسيء النساء تفسيره، هو تجاهلهم بعض الحقائق عندما تتملكهم رغبة ما..!

مثلا أراد زوجك ان يشتري سيارة غالية الثمن، وقسطها الشهري عالي ومرهق، هنا ليس من الحكمة أن تندفعي في وجهه فجأة لتوبخين قراره وتتهمينه بأنه لا يقيم الحالة المادية لبيتكم بالطريقة الصحيحة، ماذا تفعلين حينها إذن..؟! سأخبرك..

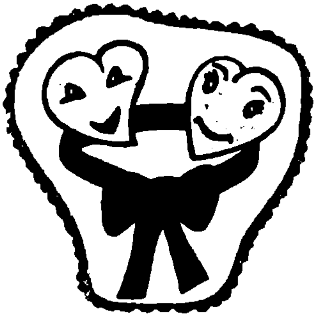
اكتبي راتبكم ومصروفاتكم الشهرية في ورقة، ثم قدميها له وسليه بالفعل دون السخرية ماذا يمكن أن نقطع من هذه المصروفات كي نستطيع أن نوفر ثمن قسط السيارة، حينها سيدرك أنه لا يمكن فعليا قطع شيء، وأنه يجب تأجيل أمر السيارة!.

هنا عزيزتي الزوجة، تركتي الحقائق تتكلم، فتحقق مرادك، دون المساس بكرامة الرجل وعقله وتدبيره.

النقطة المهمة الأخيرة التي تحتاج أكثر من أي شئ لاحترام الفكر والقرار هي عند خلافاتكما.

فقد يصدر من زوجك قرار متسرع غير صحيح، بدلا من أن تركزي جميع الأضواء على هذا الخطأ، أنصحك أن تحاولي غض الطرف عنه، بل وتصنعي ثغرة ينفذ منها!.

فكرامة الرجال في أوقات كثيرة تمنعهم من الإعتراف بالخطأ، ويحاولوا التهرب، أنصحك أن تساعديه على ذلك، لا تحكمي حصاره، خاصة إذا ما شعرت أنه انتبه لخطئه لكنه لا يدري كيف يصححه.



الجميل هنا أن الرجل يقدر الزوجة التي لا تلتقط عثراته، أو تنتظر خطأه، ويحترم وبشدة تلك التي تغض طرفها، وتمرر الأخطاء دون من، أو استعلاء.

مشاعر المرأة:

الزوج الذي لا يقيم لمشاعر المرأة وزنا كبيرا، لا يستطيع أن ينال قلبها، أو يكسب ودها.

وذلك لأن مشاعر المرأة تحتل أهمية كبيرة لديها، وأحاسيسها ورومانسيتها يجب أن يُنظر لهم بعين التقدير والاهتمام.

وإن قلنا بأن التفكير والنشاط الذهني يحتل أهمية كبيرة لدى الرجل، فإننا يجب التأكيد على أن العاطفة وحديث القلب جزء من شخصية المرأة وطبيعتها.

وتحدث المشكلة حينما يفرض الرجل أسلوبه وشخصيته العملية على المرأة، ويعاملها كما يعامل أصدقائه وزملائه، فيكون كلامه ومشاعره جافا عمليا، لا يتصل بعاطفة أو مشاعر قلبية.

واحترام مشاعر المرأة يكون عن طريق عدة أساليب وأهمها:

١ - **الاستماع إليها**: عندما تتحدث المرأة عن مشاعرها فأنصحك أن تنتبه وبشدة، لا تقطع حوارها، ولا تتأفف بملل، دعها تقول ما بقلبها، استمع لها، افتح قلبك قبل أذنك، بل قبل عقلك.

٢ - **كن إيجابيا في تعابيرك وكلامك**: ادعمها واقترب منها واحتضنها، عندما تخبرك أنها مضطربة، أو حزينة، أو لديها مشكلة ما، فقدر هذا التصريح، وتعامل معه بأهمية واحترام، الدعم النفسي والوجداني مهم جدا للمرأة.

٣ - **مهما قالت فلا تسخر من قولها**: أخبرتك من قبل أن المرأة عندما تواجه تحدي أو مشكلة فإن من طريقتها في حل المشكلة الكلام الكثير، وربما تكلمت في أشياء عدة، وفتحت مواضيع كثيرة، لا أنصحك حينها بالضغط عليها ومحاولة إغلاق فمها ومنعها من حديث قد تراه أنت غير ذي جدوى، تحمل كلامها لبعض الوقت، إلى أن تهدأ وتستريح.

٤ - **اهتم بسلوكياتك الرومانسية حال وجود الغرباء**:

نادها بحبيبتي، احتضن يدها، اثن عليها، أحك بعض المواقف التي ظهر لك فيها صحة أو صواب رأيها، كل هذه السلوكيات هي إعلان عن احترام وتقدير لها.

3 الاحترام الجسدي:

المرء منا له صورة جسدية يعتز بها ويحبها، ولم أر أحدا يكره جسده أو يستحي منه، اللهم إلا من لديه خللا نفسيا أو مشكلة تحتاج لسؤال طبيب.

لكن الغالب الأعم من البشر يحب جسده، ويحب أيضا أن يحترم الآخر بنائه الجسدي، وتكوينه الجسماني، وألا يسخر منهما مهما حدث.

ومن أخطر الأشياء التي تضرب الاحترام الزوجي في مقتل، هو سخرية أو استهزاء طرف من جسد شريكه.

الرجل يفخر بقوة جسده، بينما المرأة تحب جمال جسدها..

وكثيرا ما يحدث في حياتنا الزوجية أن تمتنع المرأة من خلع ملابسها أمام زوجها، وإغراق الغرفة في ظلام دامس أثناء المعاشرة، كي لا يرى زوجها جسدها، لشعورها بأنه لن يحبه أو يقبله!.

من هنا كان احترام كل طرف لجسد شريكه وثناءه عليه، وإبراز

الأشياء الجميلة لديه أمر هام في سبيل تحقق الاحترام بينهما.

وعندما يكون لدى شريك الحياة مشكلة جسدية، كالسمنة مثلا، أو عدم تناسق جسدي، فإن احترام الشريك وعدم الحديث بشكل فيه حرج من شأنه أن يدفع شريك الحياة إلى محاولة إصلاح ما يمكنه إصلاحه!.

النساء بشكل عام، يمكنهن الاهتمام بأجسادهن إذا ما وجدوا تشجيعا إيجابيا من الزوج، وأمور الريجيم، والمحافظة على تناسق الجسم تحتاج من الرجل أول الأمر أن يهتم بالثناء على جسد زوجته، وتخفيف أي مشكلة في جسدها.

وفرق كبير بين رجل يصف زوجته متهكما بأنها صارت في وضع لا تحسد عليه، ويضحك ساخرا منها.

وبين زوج يؤكد لزوجته أنها جميلة ورائعة، وأن أمر الكليومترات الزائدة فإن تخففها سيجعلها أجمل وأروع، والأمر بسيط.

سلوكيات مرفوضة:

وكما أن هناك سلوكيات وكلمات تزيد من مؤشر الاحترام في بيوتنا، فإن هناك سلوكيات وكلمات تؤثر سلبا في احترام كلا الزوجين لبعضهما البعض.

ولأن معظم النار من مستصغر الشرر كما يقول شاعرنا العربي،

فإنني أحذر من أن هذه السلوكيات الغير مسؤولة قادرة على هدم أشياء جميلة في حياتنا الزوجية!.

ومن هذه السلوكيات ما يلي:

١- **الصوت المرتفع:** قلما رأيت زوجين يحترم كل منهما الآخر، يرتفع صوتهما عند الخلاف، أو النقاش.

يكون الأمر أكثر حساسية إذا كان الصوت العالي هو صوت المرأة، ثقافتنا ما برحت ترى وتؤكد على أن المرأة التي ترفع صوتها فوق صوت الرجل، هي امرأة لا تحترم زوجها.

٢- **لغة جسد مستفزة:** كعدم النظر لشريك الحياة وهو يتكلم، أو الذراعين مربعتين وهو يتكلم، هذا فضلا عن ابتسامة السخرية أو الاستهزاء التي ترتسم على جانب الشفاه.

٣- **الاعتراض الشديد:** تركه وهو يتكلم، أو صفق الباب خلفك بشدة.

أشياء بسيطة نعم لكنها قادرة على نزع الاحترام من نفوس كلا الزوجين.

نأتي الآن إلى أحد أهم النقاط في هذا الباب والمتعلقة بلباقة وذوق المرء منا، والتأكيد على أن اللباقة ليست بالضرورة موهبة فطرية وإنما شيء ينبغي لنا تعلمه..

اللباقة سلوك

سلوك المرء منا قابل للتهذيب والإصلاح، ولقد قال غير قليل من العلماء بأن الأصل في الإنسان الهمجية!، وتهذيب سلوكه جاء من التعليم والتأديب الذي قُوبل به حال دخوله الحياة!.

وأنه بالعلم والتعود يستطيع الإنسان منا أن ينمي ويطور من سلوكه الحياتي، ليصبح أفضل وأرقى مما هو عليه.

إذا ما احببتي أن يكون زوجك راقيا ونجم من نجوم المجتمع، فالأمر بسيط ..
عاملية من الآن على أنه نجم بالفعل !.

وسواء قبلنا أو رفضنا تلك الفرضية فإن الشواهد تؤكد على أن المرء منا بقليل أو كثير من الجهد والمتابعة والمراقبة، يستطيع أن يطور من نفسه، ويرتقي بأسلوبه في التعامل مع الآخر، ولا يوجد شخص - مهما كان - غير قادر على أن يكون أفضل مما هو عليه..

ومن جملة الأشياء التي يجب أن ينتبه إليها المرء ويعمد إلى تطويرها وجعلها أفضل وأجمل هي سلوكه ولباقته، وحسن تعامله واحترامه لشريك حياته.

في الصفحات السابقة تحدثنا عن القناعات، الآن جاء دوري لأحدثك فيما يخص السلوك الحياتي، عن طبيعة التعامل اليومي بينك وبين شريكك.

دعني أولا أؤكد لك على شيء في غاية الأهمية ولا نلتفت إليه كثيرا، وهو أن الأشياء البسيطة التي نقوم بها في حياتنا هي ذاتها حياتنا!.

بمعنى أن ابتسامتك في وجه زوجتك، وكلمتك الطيبة لها، والمزاح معها. رغم بساطتهم، يعدون من الأشياء المهمة التي تشكل شخصيتك كزوج في وجدانها.

كذلك كلمة شكر، دعائك ودعمك اللفظي له، محاولة التخفيف من الضغوط والأعباء التي تثقل كاهله من الأشياء التي تصنع شخصيتك كزوجة.

شخصياتنا ليست شيئا هلاميا لا يمكن إمساكه، شخصياتنا - أعزائي- هي سلوكنا، وسلوكنا يجب أن ينبع من قناعات عقلية متينة وراسخة.

لقد سئلت السيدة عائشة عن حال النبي ﷺ فقالت: «**كان في مهنة أهله!**»[1].

---

(١) ذكره البخاري في الأدب المفرد وقال الشيخ الألباني حديث صحيح.

ومهنة أهله تقصد بها أنه معهم على حالهم، يساعدهم في أمور البيت، ويخفف عنهم من أعباء العمل المنزلي!.

والغريب هنا أن النبي وهو المتزوج من أكثر من زوجة، يساعدهم في أعمال المنزل، بل لقد روي عن السيدة عائشة في وصفه أنه: كان يخيط ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم[(١)].

اليوم الرجل يتزوج بامرأة واحدة، وربما يراها مجهدة، وقد تكون امرأة عاملة تتعب وتكدح، ولا يقوم بالتخفيف عنها، أو حمل جزء من الأعباء، وحجته أن هذا عملها، وأنه قد أدى ما عليه.

وللرجل والمرأة أقول: الأشياء الصغيرة المكررة تصنع الإنجاز الكبير!.



نعم.. الحب بها للكلمة من إبهار وقوة ونشوة، تصنعه أشياء عدة، على رأسها ممارستنا التي ندلل من خلالها على احترامنا لشريك الحياة وتقديرنا له.

وسأخبرك الآن بمجموعة من السلوكيات الرائعة، آمل منك أن تتأمل فيها وتنظر لعمق ما قد تمثله في حياتنا الزوجية:

---

(١)حديث صحيح، أنظر صحيح وضعيف الجامع الصغير.

1 الشكر:

هل هو بالشيء الثقيل على النفس..؟!

أن تشكر من قدم لك معروفا ولو كوب ماء - صدقني - يعني الكثير والكثير..

والنبي ﷺ يسهل الأمر علينا، فيقول في الحديث الصحيح: «**إذا قال الرجل لأخيه جزاك الله خيرا فقد أبلغ في الثناء**»[١].

لن يحتاج الأمر إذن إلى نظم قصيدة، أو عمل إعلان في الجريدة، فقط كلمة «شكرا» أو «جزاك الله خيرا» هي المطلوب.

فماذا يضيرك لو قلتها لزوجتك كلما فعلت شيئا جميلا، حتى وإن كان بسيطا..؟!

ماذا تخسرين لو قلتيها لزوجك على ما يقدمه لك، وإن كان صغيرا، أو حتى من واجباته كزوج.

إن مستوى رقي وتحضر الأمم والشعوب والأفراد يقاس «بترمومتر» الشكر..!!!.

فلن نجد مجتمعا راقيا، إلا ويغلب على أبنائه، مفردات الشكر والثناء.

---

(١)حديث صحيح، أنظر صحيح وضعيف الجامع الصغير.

والبيت الذي يشكر فيه الزوج زوجته، والزوجة زوجها، بل ويشكر الأب والأم الأبناء، ويعلمونهم شكر من قدم لهم خيرا، هو بيت خطا الخطوة الأولى في طريق نشر الاحترام داخل جنباته.

2 احترام الميول والهوايات:

وارد جدا أن يكون لكل طرف هوايات واهتمامات تختلف عن شريك حياته، هنا يجب أن أحترم وأقدر هذه الميول والاهتمامات ولا أسخر منها، حتى وإن كنت أراها اهتمامات غير ذات أهمية أو قيمة.

النبي ﷺ عندما تزوج من السيدة عائشة ـ رضي الله عنها ـ كانت لديها ميول صبية، فكان النبي ﷺ، يلاعبها ويلاطفها، ويحترم تلك الميول التي لديها، وفي الحديث أن النبي ﷺ قدم من غزوة وعندما جلس شاهد بعض العرائس فقال للسيدة عائشة: ما هذا يا عائشة؟

قالت بناتي..؟!

ورأى ﷺ بينهن فرسا له جناحان من رقاع، فقال ﷺ: ما هذا الذي أرى وسطهن؟.

قالت فرس!!.

قال ﷺ وما هذا الذي عليه؟ فقالت جناحان، فسألها ﷺ مندهشا: فرس له جناحان؟؟!!

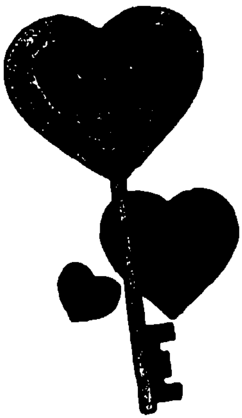
فقالت: أما سمعت أن لسليمان عليه السلام خيلا لها أجنحة..

فضحك ﷺ حتى شوهدت نواجذه(١).

هنا النبي ﷺ احترم ميولها، وهواياتها الطفولية، بل وشاركها رغم أنه عائد من غزوة لاقى فيها ما لاقى.

إن احترام هوايات الطرف الآخر، وتقدير ميوله لشيء في غاية الأهمية في زرع الاحترام في البيت.

3 احترامه في غيابه:



عندما يصل إلى أذن شريك الحياة خبر يستشعر من وراءه أن شريك الحياة احترم غيبته، وحفظ له قدره، يزيد مقدار الاحترام والتقدير بداخله.

حكت السيدة أسماء بنت أبي بكر موقفا عجبا في هذا الشأن، وذلك أنها كانت تحمل النوى على رأسها ذات يوم وتسير في جو حار خانق، فرآها رسول الله ﷺ وهو راكب راحلته، فلما عرفها أشفق عليها وأناخ راحلته ليركبها خلفه.

---

(١) رواه أبي داوود في سننه، وقال الشيخ الألباني حديث صحيح.

تقول: تذكرت غيرة الزبير، فاستحييت وامتنعت، فأخذ مني قفة النوى وحملها عني.

دعونا نتوقف أمام هذا المشهد قليلا، الزوجة هنا احترمت غيرة زوجها، مع العلم أن هذا نبي الله، وغيرة الزبير من النبيﷺ أمر صعب، لكن الاحترام هنا لرأي شريك الحياة، وتقدير مشاعره كان هو محرك السيدة أسماء ـ رضي الله عنها ـ.

إن الواحد منا يجب أن يعتز بشريك حياته، ويراعي شخصيته وقدره أمام الآخرين، ولا يسمح لأي شخص أن يتحدث عنه بشكل غير مناسب، أو به شبهة استخفاف.

نعم.. يجب أن نتعامل كزوجين، وأن كرامة شريك الحياة من كرامتي، ومن يمسها فكأنما مسني، حتى وإن كان بيننا ثمة اختلاف أو سوء فهم، إلا أن هذا لا يبرر أبدا لأحد ـ مهما كان ـ أن يتعدى على شريكي أو ينال منه.

4 زرع احترامه في نفوس الأبناء:

الأب الذي يسخر من الأم في حضرة الأبناء ولا يحترم مقدارها في نفوسهم، هو رجل يغرث في نفوس أبنائه بذرة العقوق وينميها.

والأم التي تستهين بالأب، فلا تقيم لكلامه ولا لأوامره وزنا، هي أم تزرع الفوضى والهمجية في الأسرة، وتعبث بأعمدة البيت وقواعده!.

من الأهمية بمكان، أن نغرث في فؤاد الأبناء حب الطرف الآخر واحترامه، وعدم السماح لأحد الأبناء من أن يتفوه بكلمة، أو يقوم بإشارة فيها انتقاص ولو بسيط من مقدارة.

الاحترام أعزائي منظومة كاملة، يجب أن نطبقه نحن الكبار، ونعلمه لأبنائنا، ونسقيه لهم.

5 احترام الخصوصيات:

لكل منا مساحة شخصية يجب أن يحتفظ بها بعيدا عن الآخر، قد تكون هذه المساحة تخص العمل، أو الأصدقاء، أو أشياء أخرى، إلا أننا لا نحب أن يطلع عليها أحد.. أي أحد.

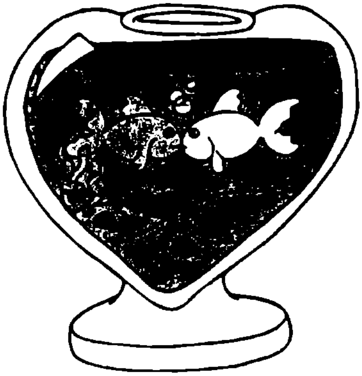
بعض الأزواج مثلا يرى أن حقيبة أوراقة، وهاتفه الجوال، وجهاز الحاسوب الشخصي الخاص به (اللاب توب) أمور خاصة لا يجب لأحد العبث بها، هنا يجب أن تحترم زوجته هذه الرغبة، ولا تعبث بخصوصياته، ولا تتحجج بأن لا أسرار بين الزوجين.

كذلك إذا كانت الزوجة لا تحب أن يعبث بأشيائها الشخصية فيجب أن يحترم الزوج هذه الرغبة.

نعم هناك أزواج وزوجات الأمر بينهم سهل يسير، فحياتهم مفتوحة على مصراعيها لبعضهما البعض، ولا يوجد بينهما أي أسرار أو خصوصيات، لكن هذا لا يمنع أن من حقوق أي يشخص أن يجعل له

مساحة من الخصوصية، واحترام هذه المساحة واجب على كل شريك يحب ويحترم شريكه.

6 احترام من يحترمهم شريك الحياة:



هنـاك بعـض الأشـخاص يحتلـون مكانـة في حيـاة المـرء منـا، نحبهم، ولا نحب أن يتعرض لهم أحد بسوء، أو يضمر لهم شرا.

يجب هنا على المرء زوجا كان أو زوجة أن يحترم مشاعر الطرف الآخر، ولا يستخف أو يستهزئ، بأشخاص يحتلون مكانة لديه.

لا أقول يجب عليك أن تحبهم، فالأمر نفسي وقلبي، والأرواح تتآلف وتتنافر، والقلوب لها أحكامها، لكني أحذرك من أن تعاديهم، أو تصنع بينك وبينهم فجوة نفسية.

المرء العاقل هو الذي يحتفظ بمساحة من الاحترام مع من يحبهم شريك الحياة، ولا يجافيهم أو يذكرهم بسوء حتى وإن نفر منهم، أو كان له فيهم رأيا آخر.

7 احترام قيم ومبادئ شريك الحياة:

من الأهمية بمكان أن يحترم المرء القيم والمبادئ والمعتقدات التي يؤمن بها شريك الحياة ويُعظمها، خاصة وأن قيم المرء ومعتقداته تُمثل جانبا كبيرا من تكوينه الفكري والوجداني، واستخفاف شريك حياته بهما، يراه أمرا عظيما، ويهدم جدارا كبيرا من جدران الاحترام بينهما.

على سبيل المثال إذا كان المرء مؤمنا بالعمل التطوعي، وله مشاريع وأنشطة يؤديها، فمن السيء أن يشتكي شريكه من هذا الأمر، ويتهمه بأن بيته أهم وأولى بوقته أو ماله، فهذه الشكوى وهذا التأنيب المستمر، ومحاولة التقليل والإستهانة بقيمة أو معتقد لديه سيصيبه بحالة من الغضب المكتوم، والانعزال عنه.

8 احترامه عند الخلاف:

إننا قد نختلف مع شريك الحياة حول أي أمر، وقد نعارضه في مسألة أو أكثر، لكننا يجب عند خلافنا ألا نسفه أو نقلل من الأشياء الكبيرة والعظيمة والهامة لديه.

بل نتشاور في هدوء، ونختلف في أدب، ونأخذ وقتنا في الأخذ والرد لا غضاضة في ذلك، بشرط أن نحترم الآخر، ونحترم تفكيره، ورأيه، ووجهة نظره.

إن حقيقة الفضل لا يعلمها إلا الله، والواحد منا ليس على صواب أبد الدهر، وما دام الأمر كذلك فإننا يجب إذا ما اختلفنا مع شريك الحياة في أمر ما فيجب ألا يتعدى خلافنا حاجز الاحترام، وأن نقبل في تواضع حقيقي وجهة النظر الأخرى.



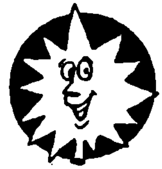
هل فكرت في أن ..

- تدعو لشريك حياتك بالسعادة وراحة البال .
- أن تخبر شريك حياتك بكل شيء جميل فيه.



- أن تجعل من شريك حياتك مادة للثناء والكلام الجميل أمام الأهل والمعارف .
- أن تعتذر حال خطئك.
- أن تُقبل راس ويد شريك الحياة عندما يغضب منك

وختاما..



كانت هذه أربع لغات للحب رأيت بأهمية وجودها في حياة المرء منا، آمل أن تعينك في حياتك، ويكون لها وقع في نفسك وعقلك.

وينبغي ان اقول..

أن كل ما تعلمناه وعرفناه ليس ذو قيمة، اللهم إلا إذا وضعناه في دائرة الفعل والعمل..

إن ما نفكر فيه ونعتقده ونعرفه كأن لم يكن إذا لم يصبح سلوكا حياتيا، يدفعنا للعمل والإجادة.

إن المرء منا قادر على أن يفعل أفضل مما قد يتخيل، وأكثر مما يظن، وأروع مما يبدو له..!

في كتابه «سياسات الخبرة» يخبرنا د. لينج وهو أستاذ علم نفس بلندن، بشيء مهم ويحتاج للتأمل، يقول: «إننا نفكر بدرجة أقل مما نعرف، وما نعرف أقل كثيرا مما نحب، وما نحب أقل كثيرا مما يوجد حولنا، وعند هذا المدى الضيق، فنحن أقل كثيرا جدا مما يجب أن نكون عليه!».

فما الذي يجعلنا لا نكون أفضل مما يجب أن نكونه..؟!.

لماذا في حياتنا عامة، وحياتنا الزوجية خاصة لا نطمح في أن نكون أفضل ما يمكن أن نكونه؟!.

ربما يكون انعدام الثقة هو السبب، ربما قناعة لدى الواحد منا بالرضى بالموجود..

وقد يكون عدم إدراكنا لما يمكن أن نكونه لو بذلنا أقصى ما يمكن أن نبذله..

لذا أهيب بك عزيزي القارئ أن تنتبه إلى ما ذكرته في هذا الكتاب، خاصة تلك الأشياء التي رأيت - أنت - أنها مهمة لحياتك، ويمكنك من خلال الاهتمام بها أن تصبح حياتك أفضل.

فكما قلت فإن المعرفة - رغم إيماني بقوتها - لا تعد مهمة في ذاتها، وإنما المهم أن تخلق لدينا وعيا وإدراكا وسلوكا، يعمل عمله في صبغ حياتنا بصبغة إيجابية مميزة.

وكي تنعم بالتغيير فهناك ثمة أشياء هامة يجب الإلتفات إليها وهي:

1 **الانضباط:** ما دمت قررت أن تكون زوجا رائعا أوزوجة رائعة، فيجب أن تتعلم الانضباط، والالتزام التام بما ترى أنه مهم لجعل حياتك أفضل.

لا يعقل أن تؤمن بأن طريقا ما يؤدي إلى الهدف ثم تسلك طريقا مخالفا، أو تتقاعس عن السير كسلا أو زهدا!.

إن الانضباط وإن كان شديدا وصعبا في أوله إلا أنه طريق الحرية فيما بعد، بمعنى أنك إذا ما التزمت بأن تكون أكثر قدرة في السيطرة على انفعالاتك السلبية، وراقبت نفسك لفترة من الزمن، وكنت منضبطا في هذا الوعد، برغم الصعوبة التي ستجدها في بداية الأمر إلا أنك بعدها ستستشعر أن هذا الأمر بات ممكنا وطبيعيا، بشرط أن تملك قدرة على الانضباط والالتزام في بداية الأمر.

2 اخلق مناخك: السعداء يخلقون سعادتهم من البيئة التي يعيشون فيها!.

غني أو فقير، يملك سيارة أو لا يملك، لديه رصيد في البنك أو لا.. كل هذا ليس جوهريا في مسألة السعادة!.

الشخص الذي لديه نية في أن يكون سعيدا في حياته الزوجية، لا يرهن هذه السعادة بتحقق شيء ما في حياته.

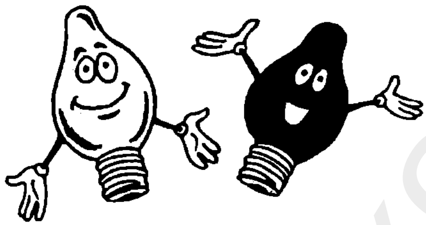
هناك فقراء سعداء، وأغنياء تعساء.. هذا يلغي تمام قاعدة أن السعادة مرتبطة بالمال، بلا شك المال يدعم من يريد أن يكون سعيدا، لكن قلته لا تشكل عائق أمام سعادة المرء منا.

هناك بيوت سعيدة رغم الكبوات التي يمرون بها، سواء كان مرض أحد أفراد الأسرة، أو كبوة دراسية لأحد الأبناء، أو مشكلة ما تعترض شخص قريب أو حبيب.

نعم نتألم ونحزن، لكن ترابط القلوب هو الذي يدعم المحبون ويقويهم أمام مواجهة أي مشكلة أو أزمة..

طالب السعادة لا ينتظر تغير المناخ كي يسعد.. وإنما يخلق سعادته من أي ظروف يكتبها عليه القدر.

3 العمل الحقيقي: لا شيء مهم يتأتى دون بذل الجهد، بل المزيد من الجهد.



الأزواج السعداء يولون حياتهم الزوجية أهمية كبرى، يقتطعون جزءا من وقتهم، واهتمامهم، وجهدهم كي يقوموا بالمهام التي يجب القيام بها.

التزام بجلسات مع شريك الحياة والأبناء وترك مهامك الوظيفية وراءك.

وضع جدول للنزهات والترفيه، وعدم التنازل عنه أبدا.

متابعة حال الأبناء وشريك الحياة سواء في العمل أو المدرسة أو أنشطته الخاصة.

يجب أن تُقدم وتُعطي وتبذل من الجهد الشيء الكثير كي تحصد الحب.

وفي الأخير.. خالص مودتي ودعائي لك يا صديقي بحياة زوجية ملؤها الحب والسعادة.. وانتظرني في رحلة جديدة إلى عالم الحب..

كريم الشاذلي

انتهى في ١ اغسطس ٢٠٠٩



راسلوني

هل أعجبك هذا الكتاب؟!

فإن كانت لك ملاحظة على أي أو كل مما ذكرته في هذا الكتاب، فأطمع منك يا صديقي أن تخبرني برأيك على بريدي الالكتروني:

Karim1924@hotmail.com

كما تسرني زيارتك لموقعي الشخصي وقراءة المزيد من المقالات، ومعرفة الجديد:

www.karimalshazley.com

والمؤمن ضعيف بنفسه قوي بإخوانه..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



الحكمة طائــر..
والقلم صيـــاد

ملحق التعقيبات والتأملات الشخصية:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



....

....

....









كتب للمؤلف

- في مجـال تنميـة الشخصـية والتطـوير الـذاتي كتـاب [الشخصية الساحرة] والذي يأخذك من خلاله المؤلف كي تتعلم أسرار الجاذبية الشخصية، والطريقة التي يمكنك من خلالها التحلي بشخصية ساحرة جذابة تتقن فـن التواصـل الاجتمـاعي والانخـراط الإيجابي مع الآخرين، مدعومًا بقصص واختبارات ممتعة وعملية.

- [٢٥٠ حكمة] هو الكتاب الثاني في مجال التطوير الشخصي والذي يستعرض فيه المؤلف ٢٥٠ حكمة تحفيزية من أقـوال الشـيخ محمد الغزالي ـ رحمه الله ـ وهو كتـاب بسـيط بيـد أنـه يحمـل عمقـا كبيرًا، وهو أشبه بالمصباح الذي ينير لك دربك نحو التميز والرقي.

- [أفكار صغيرة لحياة كبيرة]، كتاب شـيق ملـيء بـالحكم العميقة والقصص الشيقة المعبرة، والأسلوب البلاغي الرائع، احتوى على عدد كبير من الأفكار، التي قد تغير إحداها أفكـارك ومـن ثـم حياتك بأثرها!.

- كتاب المرأة [امرأة من طراز خاص]، خطاب موجه للمـرأة الطموحة المتميزة، واستعراض لعـادات خمـس رأي الكاتـب يعظـم أهميته للمرأة الفعالة الناجحة.

- ولـلأزواج يتوجـه الكاتـب بحـديث أشـبه بـالهمس عـبر

مجموعته الشيقة:

[إلى حبيبين] كيف تتفهم احتياجات شريكك العاطفية وترفع من مستواك العاطفي.

[جرعات من الحب] كيف تتفهم احتياجات شريكك الجنسية.

[أسطورة الحب): مهارات الحفاظ على الحب.

[لغات الحب): اللغات الأربع التي يتحدث من خلالها الحب.

[سحابة صيف]: كيف تتغلب على المشاكل التي تعوق نمو الحب في حياتك.

ولكل أب يطمح في أن ينشئ طفلًا بارا نافعا لأمته ودينه يأتي دور كتاب [الآن أنت أب]، ليستعرض من خلاله الكاتب مجموعة من أهم النصائح التربوية التي تشكل شخصية الطفل، وتعمل عملها في تأصيل قيمه وأفكاره، كما يستعرض أيضا مجموعة من الممارسات التربوية الخاطئة، ويبين أبعادها وكيف يمكننا علاجها والتغلب عليها(١).

---

(١) لمعرفة نقاط التوزيع واللغات المتوفر بها الكتب وكيفية حصولك عليها يمكنكم زيارة الموقع الشخصي للكاتب، أو موقع دار أجيال للنشر والتوزيع على شبكة الانترنت.

الفهـــرس

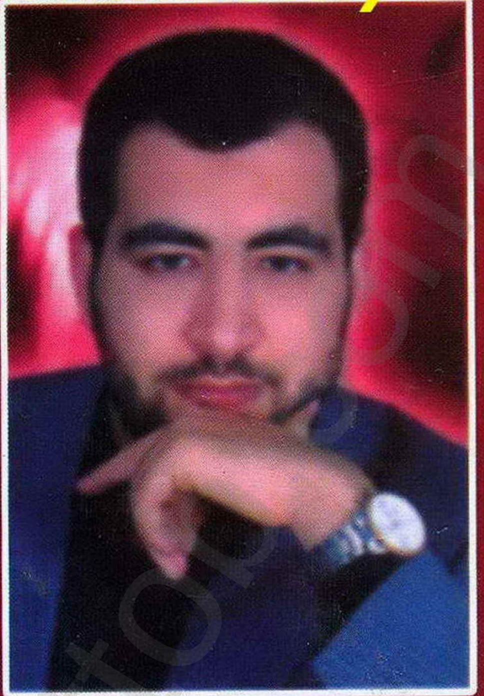
لغـة التفهم

لغة المشاعر والأحاسيس

لغـــة الحـــوار

لغـة الاحـترام

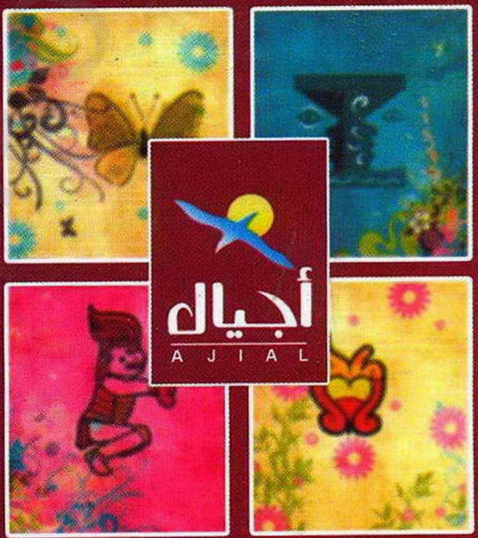




لغات الحب

للحب لغات كثيرة يعبر بها عن نفسه ويقول من خلالها الكثير .. والكثير .
فى فترة البداية تحتل الرومانسية المرتبة الأولى في لغات الحب ..
الوردة الحمراء هي البرهان علي اشتعال العاطفة، البطاقة التي تزينها أبيات امروء القيس وفاروق جويدة هي الأقرب للقلب ..

وعندما يرتبط العاشقين برباط الزواج المقدس، يعلن الحب عن نفسه بلغات أخرى شديدة البلاغة والأهمية ..
وتشتعل المنافسة بينهما .
فنرى لغة التفهم..وقد رفعت شعارها الرائع " أحبك يا أنت .. كما أنت"
ولغة الحوار .. حيث الحوار الزوجي الدافئ، مستمر دون توتر أو انقطاع
ولغة الاحترام .. وكيف أن المشاعر والأفكار والأحاسيس، يجب أن يُنظر لها بعين الاعتبار والاهتمام ..
الحب ولغاته عالم من الممتع أن تقتحم جنباته.



Designed by : Abdul Rahman Magdy

كريم الشاذلي
الكاتب والباحث في مجال العلوم الانسانية
www.karimalshazley.com

دار أجيال للنشر والتوزيع
6 أبراج المهندسين - كورنيش المعادي
الدور السادس شقه 2
تليفون : 022528650 (2+)
فاكس : 0124242437 (2+)
www.dar-ajial.com